Плодоножки помидоров тоже лекарство стр. 7

Здоровье Медицина Жизнь

Айболит

№13 (619) 2020

16+

Дельфины отдали людям икону

Сенсация

стр. 2

Как питаться, чтобы жить долго

www.aybolit.ru

УНИКАЛЬНЫЙ БАЛЬЗАМ БОЛОТОВА!

«Добрый день! Меня зовут Светлана, мне 63 года. Я не могу молчать! Дело в том, что мне очень повезло и я спешу поделиться со всеми, с кем могу, потому что это действительно чудо. Но обо всем по порядку. К 55 году жизни у меня болели ноги, часто была одышка, кружилась голова. Головные боли посещали минимум раз в неделю, ночью я постоянно крутилась и по утрам чувствовала себя ужасно. А рядом муж – после инсульта. Казалось, жизнь закончилась. И вот оно – свет в конце тоннеля: на глаза попалась статья об академике Борисе Болотове и его Бальзаме. Решила попробовать. Заказала. Скажу вам, это просто чудо! Я так рада. У меня уже ничего не болит, я каждый день встречаю с радостью. Мужа на ноги поставила тоже с помощью Бальзама Болотова. Советую этот чудо-Бальзам всем-всем. Ежедневно мне звонят знакомые, друзья с благодарностью и рассказывают, как он им помог. В общем, не сомневайтесь. Это средство совсем недорогое, зато сколько счастья приносит»

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРИМЕНЕНИЮ:

- ✓ **Для нормализации работы всего желудочно-кишечного тракта, ликвидирует запоры, избавляет от изжоги.**
- ✓ **Для нормализации содержания сахара в крови и улучшения работы сердечно-сосудистой системы.**
- ✓ **Для повышения иммунитета организма.**
- ✓ **Для расщепления старых и больных клеток, а также клеток болезнетворных организмов.**
- ✓ **Для общего омоложения и оздоровления организма.**

250 ml **1190** руб

500 ml **1640** руб

Тел.: +7 (499) 350-44-74

Реклама. ООО «Авицена» , 105082, г. Москва, ул. Бакунинская, д. 69, стр. 1, антр. 1 эт., пом. 1, комн. 16, офис 309, ОГРН 1177746498930, СоГРП №.RU.77.99.88.003.R003457.09.19

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Тяжёлый случай

«Эй, старик, подойди сюда!»

По многолюдной улице, тяжело переставляя ноги, шел ничем не приметный старичок.

В его глазах были тоска и печаль. Он тащил тяжелую сумку с продуктами, опираясь на клюку. Ему можно было бы дать лет 80. Старика звали Николай Петрович. Никто не подозревал, что ему всего 65 лет. Он постарел от переживаний, которых было немало.

Детей у Петровича не было из-за «бесплодия» жены. От отчаяния он бросил ее, хоть и любил. Жена была только рада. Когда она ушла к другому мужчине, родила детей. Николай Петрович был в бешенстве. Больше у него жен не было. Он боялся, что не переживет еще одного обмана.

Николай Петрович добрел до старой пятиэтажки, прошел мимо игравших на улице детей. Посмотрев на них, грустно улыбнулся. Возле подъезда на скамейке сидели трое мужчин. Еще один выглядывал из подъезда. «Эй, старик, подойди сюда!» — окликнули Петровича. Он пошел...

Очнулся на кушетке. Вокруг него толпились врачи. В глазах двоилось от боли. Николай Петрович снова потерял сознание. Увидел себя 8-летним ребенком в своей родной деревне среди давно умерших родственников. Они поманили за собой... Не раздумывая, старик пошел за теми, кто был ему дорог, по бесконечной проселочной дороге, отдаляясь от людского мира.

P. S. Николай Петрович умер от удара битой по затылку. Наркоманы думали, что у старика имеется крупная сумма денег. Но не нашли в его квартире ничего, кроме бутылки молока и черного хлеба...

ЕСЛИ ЧЕЛОВЕК БОЛЕН, ЭТО НАДОЛГО. ЕСЛИ ЧЕЛОВЕК БОЛЬНОЙ — НА ВСЮ ЖИЗНЬ.

Знаете ли вы, что...

● **Зеленый лук полезен для мозга.** К таким выводам пришли российские ученые. Этот овощ недавно заявил о себе как об очистителе мозговых клеток. Если мозг плохо очищается от «мусора», в лучшем случае это делает человека тугодумом, в худшем — приводит к слабоумию.

● **Если класть подушку или скрученное одеяло между бедер, это помогает быстрее заснуть.** Подушка между ног делает спальное место более удобным. Кроме того, эта привычка помогает не допускать сдавливания суставов ног, что происходит, когда колени лежат друг на друге. И еще не искривляется позвоночник.

● **Ночная потливость может быть симптомом рака.** На онкологию также может указывать слегка повышенная температура тела и необъяснимая потеря веса. Так себя иногда проявляют лимфома и лейкоз. Если человек не принимает препараты, вызывающие обильное потоотделение, спит в прохладной комнате, но потеет, рекомендуется проверить щитовидку.

Пригодится

■ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ДЕСЕН ЗАЛЕЙТЕ 10 Г СВЕЖЕЙ ИЗМЕЛЬЧЕННОЙ ТРАВЫ БАЗИЛИКА СТАКАНОМ КИПЯТКА. НАСТАИВАЙТЕ 10 МИНУТ, ПРОЦЕДИТЕ. ИСПОЛЬЗУЙТЕ ДЛЯ ПОЛОСКАНИЯ 3 РАЗА В ДЕНЬ.

■ ПРИ ЗУБНОЙ БОЛИ ЛОМТИК СОЛЕНОГО ИЛИ СВЕЖЕГО САЛА ПОЛОЖИТЕ МЕЖДУ ДЕСНОЙ И ЩЕКОЙ И ДЕРЖИТЕ ДО УТИХАНИЯ БОЛИ.

Будь начеку! *Вы просили рассказать*

Инсульт в 35 лет

Во сне умер от инсульта мой племянник. Ему было 35 лет. А у соседа 30-летний сын, который ни на что не жаловался, попал с инфарктом в больницу. Почему у молодых людей возникают болезни, обычно встречающиеся после 50-60 лет?

А. В. Васильченко, Воронеж

Инсульты и инфаркты «молодеют». У молодых людей стали чаще появляться симптомы ишемии. А при поражении коронарных сосудов возникает инфаркт миокарда, мозговых — инсульт. Причины — в нездоровом образе жизни, вредных продуктах питания, содержащих обилие химических веществ и стимуляторов роста (в первую очередь речь идет о мясе).

Расскажу о любопытном наблюдении, которое я сделал во время работы в кардиологическом диспансере. На прием регулярно приезжали пациенты из одного села. Мужчины были как на подбор: крупные, крепкие, на вид абсолютно здоровые. Но всех беспокоили проблемы с сердцем и сосудами: у одного гипертония, у другого — сердечная аритмия... Начал разбираться. Оказалось, причина колоритного внешнего вида мужиков из этого села не в наследственности, как я считал, а в... комбикормовом заводе, расположенном в этом населенном пункте. Комбикормом, содержащим специальные добавки — антибиотики, минералы, гормоны, селяне кормили не только колхозный скот, но и свою живность. Люди радовались: поросята и телята растут как на дрожжах. Но эти добавки оставались в мясе, и при регулярном употреблении мясных блюд попадали в организм человека. Они не только нарушали обмен веществ, ухудшали работу печени, но и вызывали изменения в сердце, сосудах. Более того, страдал и генотип: в генах под влиянием неправильного питания, малоподвижности, вредной экологии происходили изменения, которые позже, как правило, проявляются в потомстве.

И. В. Батурин, кардиолог

Новости

Печатный орган — сердце

Израильские биоинженеры создали сердце на 3D-принтере. Орган изготовлен в миниатюре из стволовых клеток человека, а в качестве чернил для печати использовали соединительную ткань. Через год ученые планируют пересадить 3D-сердце животным, а через несколько лет — людям. По словам исследователей, в перспективе пациентам не придется ждать донорского сердца для пересадки и принимать лекарства, чтобы оно прижилось. Необходимый орган будут печатать прямо в больнице.

Дельфины отдали людям икону

В Сочи стая дельфинов вытолкнула из моря икону Богородицы. Двенадцать животных подплыли к берегу, чтобы отдать людям икону. Этот необычный случай произошел в мае. Десятки очевидцев рассказывают, как млекопитающие толкали к берегу икону Божьей Матери «Знамение». После этого стайка уплыла. Один мужчина зашел в воду и вытащил из нее старинную икону. Ее уже доставили в Москву.

Самые опасные лекарства

Итальянские и французские вирусологи назвали самые опасные для зараженных коронавирусом препараты. Это нестероидные противовоспалительные, которые есть практически в каждой домашней аптечке: ибупрофен, аспирин, вольтарен, диклофенак, напроксен. Эти лекарства создают условия, при которых инфекция легче проникает в легкие. Действие на COVID-19 парацетамола до конца не изучено.

«Золотая» кровь

Всего 43 человека в мире имеют самую редкую группу крови.

Такая кровь имеет нулевой резус. Она опасна для самого человека, а всех других людей будет только спасать. Поэтому, если потребуется переливание крови, людям с «золотой» кровью помощи ждать бесполезно.

Впервые этот тип крови описан в 1961 году. Ее обнаружили у одной женщины в Австралии. Этот тип крови обычно передается по наследству. Но унаследовать его сложно, поскольку человеческий организм не предрасположен к этому.

Было бы неплохо, если бы все люди на планете были с такой кровью. Это сделало бы ее невероятно ценной. Ведь «золотая» кровь считается универсальной. Ее можно переливать всем людям, независимо от их резуса (85% людей имеют положительную кровь и 15% — отрицательный резус-фактор). А сами носители «золота» часто страдают от анемии из-за чрезмерной хрупкости эритроцитов. Пока доноров мало, ученые ищут способы «обнулять» любую кровь, чтобы спасать жизни.

Развеем сомнения

Гипертония — это на всю жизнь

НА НАШИ ВОПРОСЫ ОТВЕЧАЕТ СПЕЦИАЛИСТ ПО СОСУДАМ, ВРАЧ II КАТЕГОРИИ СТАНИСЛАВ ФЕДОРОВИЧ РЫЛЬСКИЙ.

— Если повышенное давление «рабочее», то снижать его не нужно?

— Такого понятия, как «рабочее давление», не существует. Если вы, измеряя у себя артериальное давление, хотя бы дважды обнаружили, что цифры оказались больше, чем 140/90 мм рт. ст., то с большой долей вероятности это означает, что есть артериальная гипертензия. Надо уточнить диагноз у врача. При артериальной гипертензии в первую очередь страдают сердце, сосуды, особенно сосуды головного мозга и сетчатки глаз. Поражаются почки. Повышенное давление резко увеличивает риск инфаркта миокарда и мозгового инсульта — двух самых опасных для жизни осложнений гипертензии.

Только постоянный прием лекарств дает стойкий лечебный эффект. Также ничего нельзя менять в схеме, назначенной врачом.

— Если ничего не беспокоит, значит, артериальной гипертензии нет?

— Артериальную гипертензию недаром называют тихим убийцей. Коварство болезни именно в том, что она может протекать незаметно для самого больного. Человека беспокоят головные боли, раздражительность, головокружение, ухудшается память, снижается работоспособность. Но эти симптомы чаще всего принимаются за проявления обычной усталости, тем более что после полноценного отдыха они, как правило, проходят. Зачастую даже при высоких цифрах давления человека ничего не беспокоит. Это наиболее опасный вариант: первыми проявлениями болезни, которые человек действительно почувствует, могут стать ее осложнения.

— Принимать лекарства надо только при повышенном давлении?

— Основное лечение сводится к нормализации артериального давления и, таким образом, профилактике осложнений. Но огромной ошибкой будет самостоятельная отмена препаратов при достижении нормальных цифр давления. Если не принимать лекарства, назначенные врачом, давление снова повысится. Артериальная гипертензия — пожизненное приобретение. Это значит, что лекарства надо принимать постоянно, строго соблюдать дозировку и кратность приема. Только так можно добиться стойкого снижения артериального давления.

— К препаратам, снижающим давление, может возникнуть привыкание?

— Современные препараты, доза которых подобрана врачом, можно принимать без особых побочных эффектов десятилетиями. Важно помнить, что эти препараты предназначены для курсового приема. Только постоянный прием лекарств дает стойкий лечебный эффект. Также ничего нельзя менять в схеме, назначенной врачом: если назначено комплексное лечение, то отмена даже одного из нескольких препаратов может свести на нет ожидаемый эффект. Врач тщательно продумывает такую комбинацию и подбирает дозировку индивидуально.

— Лекарство для снижения артериального давления можно подобрать самому, не обращаясь к врачу?

— Один и тот же препарат у одного человека может хорошо снизить давление, а другому только навредит. Ведь причины, которые привели к артериальной гипертензии, у них могут быть различными. Сопутствующие заболевания тоже требуют определенного подхода к лечению: при одних заболеваниях противопоказаны одни препараты, при других — другие.

Как мы жили во время эпидемии

Одна в пустой квартире

Житель китайского города Ухань Чен заболел коронавирусом в начале февраля и со всей семьей угодил в больницу. Он не стал просить знакомых посмотреть за своей кошкой, опасаясь, что те тоже заразятся. Чен был уверен, что скоро вернется, и оставил кошке два пятикилограммовых мешка сухого корма и воду. Лэ-Лэ осталась одна в пустой квартире. Однако пребывание хозяина в больнице затянулось. Спустя почти два месяца Чена выписали. Он уже не чаял застать любимицу в живых. Однако Лэ-Лэ не только выжила, но родила и выкормила четырех очаровательных котят, хотя сильно потеряла в весе. Продержаться Лэ-Лэ помог огромный аквариум с рыбками.

Выбрил лысину у сына...

Отец упертого школьника из Московской области нашел гениальный способ заставить недоросля соблюдать карантин. Поняв, что доводы разума до подростка не доходят и тот по-прежнему убегает гулять на улицу с друзьями, папа выбрил сорванцу на голове стариковскую лысину. Желание попадаться сверстникам на глаза у мальчика пропало само собой. Действия родителя у многих вызвали восхищение. Посиди подумай.

Не до секса

В Киеве немало путан переквалифицировались в психологов. Мужчин, готовых платить за разговоры, а не за секс, стало намного больше. Им скучно сидеть дома, они жалуются, как жены их «пилят». Кто-то говорит о проблемах на работе или, наоборот, о том, какой он успешный. Таким мужикам в жизни некому выговориться, вот и платят за треп. А заниматься сексом не спешат, говорят, настроение не то.

Если...

■ ЕСЛИ НА ВАС ВСЕ ЕЗДЯТ, ТО КУПИТЕ СЕБЕ ХОТЯ БЫ ПРИЛИЧНОЕ СЕДЛО.

■ ЕСЛИ ВЫ СЧИТАЕТЕ, ЧТО У НАС В СТРАНЕ НЕТ СВОБОДЫ СЛОВА, ПОПРОБУЙТЕ В ПЕРЕПОЛНЕННОМ АВТОБУСЕ НАСТУПИТЬ КОМУ-НИБУДЬ НА НОГУ.

■ ЕСЛИ МУЖЧИНА НЕ ОБЕСПЕЧИВАЕТ ЖЕНЩИНЕ РОГ ИЗОБИЛИЯ, ОНА МОЖЕТ ОБЕСПЕЧИТЬ ЕМУ ИЗОБИЛИЕ РОГОВ.

Сам себе доктор

■ ПРИ СТЕНОКАРДИИ 3-4 РАЗА В ДЕНЬ ВТИРАЮТ В ОБЛАСТЬ НИЖЕ СОСКА ПО 5-6 КАПЕЛЬ ПИХТОВОГО МАСЛА.

■ ПРИ УЧАЩЕННОМ СЕРДЦЕБИЕНИИ СМЕШАЙТЕ АПТЕЧНЫЕ НАСТОЙКИ БОЯРЫШНИКА И ПРОПОЛИСА (1:1). ПЕЙТЕ ПО 15 КАПЕЛЬ 3 РАЗА В ДЕНЬ ЗА 30 МИНУТ ДО ЕДЫ.

SOS! *Гипертонический криз*

Давление подскочило

Не стоит игнорировать тревожные сигналы своего организма. Внезапное повышение давления может спровоцировать инфаркт, инсульт, почечную недостаточность, ухудшение зрения и другие серьезные проблемы.

Гипертонический криз не возникает на ровном месте. Обычно этому способствуют стрессы, физическое или умственное переутомление, переедание, злоупотребление алкоголем, курение и малоподвижный образ жизни. Гипертоники со стажем к неожиданным ситуациям готовятся заранее. Они постоянно носят с собой необходимые препараты и знают, что поможет в критической ситуации. Но что делать, если у вас давление подскочило неожиданно? Вы можете растеряться и даже не понять, что, собственно, с вами происходит. Эту ситуацию нужно предусмотреть заранее.

Признаками повышения артериального давления являются головная боль в области затылка, слабость, сердцебиение, головокружение, одышка, боль в груди и необъяснимый страх. При этом совсем не обязательно, чтобы имелись все симптомы. Достаточно лишь нескольких из них, чтобы заподозрить скачок давления. Не стоит игнорировать тревожные сигналы своего организма, поскольку внезапное повышение давления может спровоцировать инфаркт, инсульт, почечную недостаточность, ухудшение зрения и другие серьезные проблемы со здоровьем.

Что делать, если давление внезапно поднялось?

* Если есть возможность, надо прилечь. Голова должна быть немного приподнята. Или присесть и расслабиться.

* Обеспечьте доступ свежего воздуха, если вы в помещении.

* Если есть успокоительные средства — корвалол, валокордин, валериана — примите 30-40 капель препарата.

* Скорая помощь для гипертоников — специальные лекарственные препараты на основе каптоприла. Через 30-40 минут давление должно снизиться на 20-25%.

* Самое главное — не волноваться, поскольку тревога лишь усугубляет ситуацию и провоцирует ухудшение самочувствия.

ИВАН ИВАНОВИЧ КУЗНЕЦОВ,

учитель музыки и странный доктор

Ипликатор принёс автору славу, но погубил его жену

Иван Иванович Кузнецов был обычным учителем музыки. Жил он в Челябинске. Но прославился на весь Советский Союз своим изобретением — ипликатором, который и сейчас помогает избавляться от разных болезней. Создателя уже нет в живых, впрочем, как и его супруги. И виной их гибели стал именно ипликатор.

С чего все начиналось? С травли тараканов

Началось все с обычных бытовых проблем. Иван Иванович травил как-то в своей квартире тараканов, а вот о своей безопасности не позаботился. В итоге мужчина получил сильнейший ожог легких. Попытки врачей излечить его медикаментозно были безуспешны. Потеряв всякую надежду на традиционную медицину, мужчина решил помочь себе сам. Он с головой окунулся в китайскую народную медицину. Особенно его интересовала акупунктура — воздействие специальных игл на точки, расположенные в разных местах тела.

Иван Иванович взял кусок пенопласта и воткнул в него обычные швейные иголки. Да-да, так и было! А то, что продается сейчас как ипликатор, — лишь адаптация его изобретения.

Действие своего изобретения Кузнецов испытал на себе лично, метод отлично сработал. Иван Иванович полностью выздоровел, пошел к врачам, сдал все необходимые анализы, даже сделал рентген. Изумлению врачей не было предела — пациент оказался совершенно здоровым.

ИПЛИКАТОР НЕЛЬЗЯ ПРИМЕНЯТЬ ПРИ НАЛИЧИИ НА БОЛЬНОМ УЧАСТКЕ ТЕЛА РОДИНОК, А ТАКЖЕ ПРИ ПОВЫШЕННОЙ ТЕМПЕРАТУРЕ, ГУСТОЙ КРОВИ, ЗАБОЛЕВАНИЯХ КОЖИ И БЕРЕМЕННОСТИ.

В Москву за патентом

Новоиспеченному изобретателю посоветовали ехать в Москву и обнародовать свой чудо-метод. Изобретение должно было послужить народу. Но в Министерстве здравоохранения посмотрели на чудаковатого изобретателя с недоумением и просто посмеялись. Это не смутило Кузнецова. Он был своенравен и строптив. Несмотря на отказ, не отрекся от своего изобретения. Это лишь раззадорило его. Без каких-либо документов, без патента он начал практику иглоукалывания. Долгие годы странный «доктор» излечивал самых безнадежных больных, и слава о нем распространялась по стране семимильными шагами.

ИПЛИКАТОР МОЖНО ПРИКЛАДЫВАТЬ К ЛЮБОЙ ЧАСТИ ТЕЛА. ЭТО УЛУЧШАЕТ КРОВООБРАЩЕНИЕ, РАССЛАБЛЯЕТ МЫШЦЫ И СМЯГЧАЕТ БОЛЬ. А ЕЩЕ УМЕНЬШАЕТ ГОЛОВНУЮ БОЛЬ И ПОМОГАЕТ СПРАВИТЬСЯ С БЕССОННИЦЕЙ.

Зачем нужно было снимать штаны

Вместо «здравствуйте» Кузнецов говорил какую-нибудь фразу типа «Ох, наелся я сегодня до отрыжки!». Обычно новый пациент, увидев вместо врача взъерошенного мужика с палкой, начинал что-то ошалело лепетать, но договорить Иван Иванович никому не давал. «Снимайте штаны!» — орал он своим каркающим голосом. Как правило, команда тут же выполнялась, после чего Кузнецов хватал пациента за оголенный зад. «Ага, я так и знал! Попа холодная! Вот в чем причина!» — резюмировал он. Далее без лишних разговоров целитель ставил несчастного в неудобную позу и с силой прижимал к его пятой точке пластину с металлическими швейными иглами. Тот начинал кряхтеть, но Кузнецова это только заводило и побуждало все сильнее вдавливать иглы. Он был сам сильным и не позволял проявлять слабость другим, поэтому, как только слышал, мол, «нет сил терпеть», тут же пресекал это. «Бег на месте!» — командовал он, и пациент начинал послушно сучить ножками по полу.

Кузнецов всегда начинал свое лечение с пятой точки пациента. Вероятно, он считал, что здесь — средоточие нервных окончаний человеческого тела. Однажды к нему на прием пришел человек, недавно перенесший инсульт. Он пожаловался на раздражение кожи спины, которое появилось после применения ипликатора. Иван Иванович многозначительно помолчал. Пациент с трудом вытащил из кармана пиджака блокнот и ручку. Вытаскивал левой рукой, так как правая была парализована. Приготовился записывать. «Купи себе половник, — посоветовал доктор Кузнецов, — и чеши им себе спину», — произнес он с серьезным выражением лица. И добавил: «Половником очень удобно чесать спину».

Он гений или сумасшедший?

Иван Иванович спал исключительно на своем ипликаторе по четыре часа в сутки. Вместо одной ноги у него был протез, поэтому он ходил, опираясь на клюку. В другой руке носил облезлый портфель из кожи. Кузнецов не выпускал его из рук даже в туалете, боясь, что враги похитят документацию для получения патента и ценные дневниковые записи о его практике. Иван Иванович не мылся, считая, что мыло — источник всех болезней, потому что уничтожает на коже защитный слой. Питался прокисшими молочными продуктами, которые стояли на горячей батарее, добавлял в них кусочек масла. Иногда размачивал хлеб.

Доктор Кузнецов уважал кисломолочное — это факт. И всем давал свой рецепт от простудных и инфекционных заболеваний. В шести литрах воды надо было развести марганцовку (сыпать до тех пор, пока вода не станет вишневого цвета). Эту порцию необходимо выпить. Приготовить такой же объем для промывания рта и носа и для клизм. После этого выпить три литра молока и лечь на ипликатор. Молоко, как уверял Кузнецов, восстановит популяцию полезных бактерий, которые марганцовка уничтожила вместе с плохими.

Снова в Москву за патентом

Кузнецов верил, что ипликатор может помочь даже самым безнадежным. Почитателей у него только прибавлялось. Накопив опыт и «доказательную базу» в виде дневниковых записей и отзывов благодарных клиентов, Иван Иванович снова отправляется в Москву, в Минздрав. Он предлагает дать ему для эксперимента самого сложного пациента. И такой находится — чиновник из партийного аппарата. Кузнецов его вылечил! В знак благодарности партработник помог своему спасителю получить заветный документ.

ИПЛИКАТОР КУЗНЕЦОВА РЕКОМЕНДУЮТ ИСПОЛЬЗОВАТЬ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА: ОСТЕОХОНДРОЗЕ, РАДИКУЛИТЕ И АРТРИТАХ.

Иван Иванович был одержим идеей, чтобы его ипликатор был в каждом доме. Как только разрешили частную трудовую деятельность, он открыл кооператив. Иглы делали на одном подмосковном заводе, наладили поставки гибкого пластика, наняли бригады надомников: они вбивали иглы в пластик, резали на полоски и соединяли с гибким креплением.

За жену потребовали выкуп...

Слава об изобретении Кузнецова гремела на весь Советский Союз. Но фирма долго не продержалась. На хозяина фирмы вышли бандиты. Вначале они уговаривали продать патент на ипликатор. Но разве мог Кузнецов это сделать! Тогда у него похищают жену и требуют за нее выкуп. Но не деньги, а патент на знаменитое изобретение.

Иван Иванович не смог трезво оценить ситуацию и отказался. Преступники убили женщину. После этой трагедии Кузнецов заметно сдал — постарел.

Однако он продолжал исцелять

Он даже попытался создать игольчатый скафандр, из которого будет откачиваться воздух: вакуум должен был усиливать давление на тело пациента. Это изобретение и убило своего создателя. При первом испытании на себе И. И. Кузнецову стало плохо: он почувствовал боль в сердце, но решил, что надо повторить. Боль в сердце не ушла... На пятой процедуре Иван Иванович погиб. Он не учел, что у человека часть лимфы попадает в венозную кровь. При вакуумной процедуре на все тело в кровь попадает слишком много лимфы, поэтому сердце не выдержало...

Послесловие

Медики подтвердили эффект от игольчатого скафандра и рекомендовали его как тонизирующее средство утром, вместо чашечки кофе. Воздух из скафандра откачивался пылесосом. Но делать такую процедуру можно всего 4 секунды. Кузнецова погубил фанатизм. Что такое четыре секунды для человека, который выпивал по шесть литров марганцовки?!

Обожаю эту лечебную «колючку»... Снимаю боль в спине

По осени рубил терновник, который активно разросся рядом с нашим участком. Полдня не выпускал из рук лопату и топор. Погода была солнечной, но ветерок прохладный. Не мудрено, что я вспотел от работы и меня хорошенько продуло. Поясница напомнила о себе прострелами в ногу, мол, пора остановиться. Вечером пришлось рыться в старом комоде и искать лечебную «колючку». Положил ее на кровать и лег поясницей — там, где спазм мышц случился. Вдоль позвоночника подержал ипликатор. А потом повернул и поперек положил, чтобы захватить всю поясницу. Сначала очень чувствуются колючки, но постепенно тело привыкает, и остаются только приятные ощущения. Главное, боль уходит. На всю процедуру у меня ушло минут 40. На следующий день в пояснице еще простреливало иногда. Понадобилось три вечера, чтобы от этого избавиться.

Олег Калинкин, Ставропольский край

Пригодится

БЕСПОКОИТ остеохондроз? Заварите 1 ст. ложку сухих листьев красной смородины 2 стаканами кипятка, дайте настояться 6 часов, процедите. Принимайте по 1/2 стакана 3 раза в день. Храните в холодильнике.

РАДИКУЛИТ замучил? Принимайте березовый сок по 2 ст. ложки 3 раза в день перед едой и 1/3 стакана на ночь. Курс лечения — 3-4 дня.

БОЛЯТ суставы? Полулитровую бутылку наполните красным клевером и залейте водкой. Настаивайте 10 суток, после чего можно делать компрессы на больные суставы. Боли прекратятся.

О медицинской желчи

Увидела в аптечке на полке коробку с медицинской желчью. Никогда не слышала о ней как лекарстве. При каких болезнях ее используют? Помогает ли она пищеварению как ферментные таблетки?

Татьяна Фомина, Самарская обл.

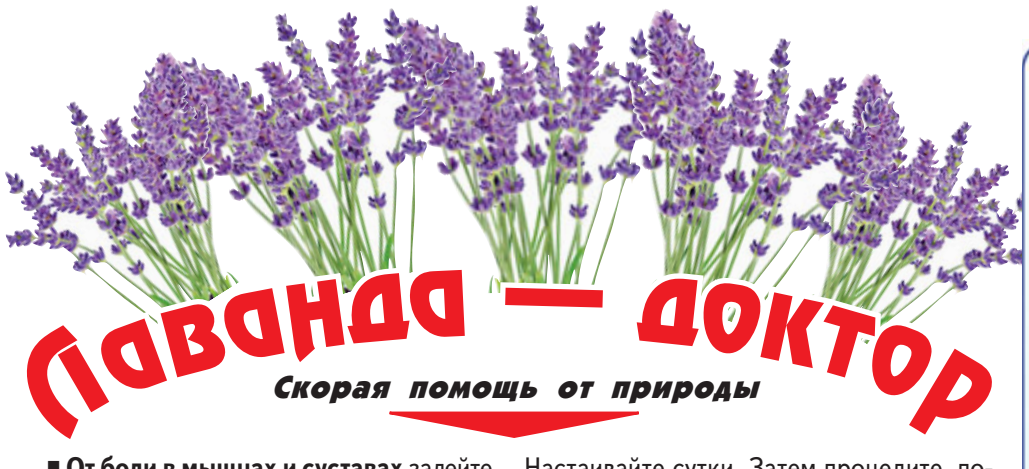
Медицинская концентрированная желчь — старое, проверенное временем лекарственное средство. Но используется оно только наружно! Внутрь принимать ее нельзя ни в коем случае! Получают желчь при забое крупного рогатого скота, поэтому ее состав не идентичен человеческой, но она целебна. Используют ее при артрите и артрозе, пяточных шпорах, радикулите, при травмах мышц и связок.

Компрессы на больные места накладываются просто: в желчи смачивают марлевую салфетку, накладывают на кожу, поверх укрывают компрессной бумагой, ватой и фиксируют бинтом или тканью. Ни в коем случае не используйте пленку или клеенку! Держать компресс можно до суток, после чего меняют на новый. Курс — от 5-6 дней до месяца, после чего нужно сделать месячный перерыв.

Желчь может вызывать раздражение, если кожа чувствительная. В этом случае нужно прекратить процедуры. Желчь запрещено использовать, если на коже есть ранки, царапины и прыщики.

Еще один рецепт для больных суставов. Смешайте в равных частях нашатырный спирт, жидкий мед и консервированную желчь, поставьте настаиваться в темное место на 10 дней. Перед применением смесь подогрейте на водяной бане и вотрите теплой в больное место, после чего оберните вощеной бумагой, оставьте на ночь. Смесь храните в холодильнике.

ПРИ ОТЕКАХ, ВЫЗВАННЫХ СЕРДЕЧНОЙ НЕДОСТАТОЧНОСТЬЮ, ПЕЙТЕ ЩАВЕЛЕВЫЙ СОК ПО 1 СТ. ЛОЖКЕ 4 РАЗА В ДЕНЬ ВО ВРЕМЯ ЕДЫ. ЭФФЕКТ УВИДИТЕ УЖЕ ЧЕРЕЗ НЕСКОЛЬКО ДНЕЙ.



Лаванда — доктор

Скорая помощь от природы

■ **От боли в мышцах и суставах** залейте 10 г лаванды 50 г водки, плотно закройте крышкой, настаивайте в течение недели, ежедневно встряхивая. Натирайте настойкой больные места 3 раза в сутки.

■ **При предменструальном синдроме, климаксе** используют настойку свежих цветков лаванды в пропорции одна часть цветков на 5 частей 70%-ного спирта. Настойку принимают 1-2 раза в день по 40-50 капель. Она влияет на гормональный фон. Полезна женщинам для борьбы с приливами, нервозностью и бессонницей.

■ **У гипертоников** пара капель лавандового масла, добавленных в ванну, могут понизить давление. Такие ванны принимают по назначению врача.

■ **От неврастении, тахикардии, мигрени и при простуде** поможет лавандовый сироп. Лавандовые цветки промойте. В кастрюлю налейте стакан воды, доведите до кипения и добавьте 3 ст. ложки цветков, отделенных от стебля. Отвар укутайте. Настаивайте сутки. Затем процедите, полученным отваром залейте новую порцию сухой лаванды и все повторите. Концентрированный отвар смешайте с 250 г меда или сахара. Смесь поставьте на огонь и выварите до густого сиропа. Принимайте за полчаса до еды 3 раза в день по 1 чайн. ложке, запивая водой.

■ **Как успокоить нервы, избавиться от депрессии и перестать реагировать на стрессы.** Пейте мелкими глотками и медленно лавандовый чай. Залейте стаканом кипятка 2 чайн. ложки лаванды, настаивайте 10 минут, процедите. Стакан чая можно выпить в течение дня, разделив на 3 приема.

■ **При головной боли, мигренях, неврозах, спазмах и коликах в желудке и кишечнике, нарушении пищеварения и бессоннице.** Залейте 2 стаканами кипятка 3 чайн. ложки лаванды, настаивайте 30 минут, процедите, пейте по 1/4 стакана 4 раза в день.

Г. Я. Рощин, травник

Беспокоят суставы?
ХОНДА МСМ

в 2 раза выгоднее по цене[1]

1421 руб.

АНАЛОГ

3245 руб.

В суточной дозировке:

Глюкозамин — 1000 мг
Хондроитин — 800 мг
МСМ — 600 мг
Гиалуроновая кислота — 20 мг

Глюкозамин — 832 мг
Хондроитин — 736 мг
МСМ — 600 мг
Гиалуроновая кислота — 20 мг

Улучшайте подвижность суставов с линией Хонда:

Хонда Форте
до 60% выгоднее по цене[2]
Эффективные дозировки: хондроитин 500 мг + глюкозамин 500 мг

Хонда Глюкозамин Максимум
самый доступный по цене глюкозамин[3]
Высокое содержание глюкозамина — 750 мг

Крем Хонда
Крем с хондроитином и глюкозамином

Спрашивайте в аптеках!
Fitomarket.ru 8-800-551-6120
apteka.ru 8-800-700-8888
evalar.ru 8-800-200-5252
GMP
Эвалар

[1]По данным ООО «Лиофарм» на 16 марта, 2020 года по сравнению с аналогом. Аналог выбран по действующим веществам, форме выпуска. [2]По данным ЗАО «Группа ДСМ» по итогам 2019 года средневзвешенная розничная цена за упаковку БАД «Хонда Форте» в форме таблеток №60 производства компании «Эвалар» ниже, чем у аналога. Аналог выбран по форме выпуска, действующим компонентам и дозировке. [3]По данным ЗАО «Группа ДСМ» по итогам 2019 года средневзвешенная розничная цена за 1 таблетку БАД «Хонда Глюкозамин максимум» производства компании «Эвалар» ниже, чем у аналогов, содержащих глюкозамин в дозировке 750 мг в качестве активного вещества. 123100, г. Москва, ул. Пресненская набережная, 12, комната А2, ООО «Фитомаркет», ОГРН 1177746302931. 659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар», ОГРН 1022200553760. Реклама.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Прикинь на себя

В коленях хрустит...

Если во время ходьбы, приседания или при наклоне начинают хрустеть колени, обратите внимание на кожу. Первый признак неблагополучия — она сухая и шершавая. Значит, в этом месте откладываются соли, и колени просят помощи. Как им помочь?

Делаем аппликации

Горсть пшеничных отрубей разведите свежим молоком до консистенции густой сметаны и приложите к чистым коленям. Накройте компрессной или пергаментной бумагой, обвяжите теплым шарфом. Через полчаса смойте аппликацию, а кожу смажьте питательным кремом.

Ставим компрессы

Смешайте 5 ст. ложек растительного масла с 1 ст. ложкой лимонного или апельсинового сока. Пропитайте полученной смесью кусок бинта, сложенного в несколько слоев, и наложите на колени. Через час компресс снимите, колени слегка помассируйте круговыми движениями и обвяжите на ночь теплым шарфом.

Лечебные примочки

Растворите 1 ст. ложку соды в 1 л воды. Смочите в растворе хлопчатобумажную салфетку и наложите на колени на 15-20 минут. Затем промокните кожу и смажьте колени любым кремом с витамином А или подогретым растительным маслом: подсолнечным, кукурузным или оливковым. Делайте примочки каждый день на ночь в течение недели.

Без гимнастики не обойтись

Упражнение лежа. Утром после сна не спешите сразу вскакивать на ноги. Лежа в постели, сделайте по 8-10 раз упражнения «ножницы» и «велосипед». Затем, согнув правую ногу в колене, 4-5 раз подтяните ее к груди. Повторите то же с левой ногой.

Сидя на стуле. Положите руки на колени и энергично потрясите коленные суставы из стороны в сторону, считая до 20.

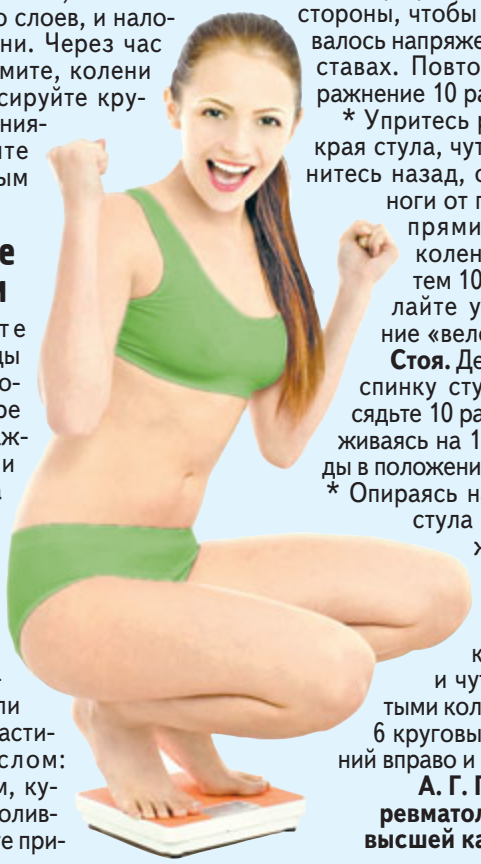
* Поставьте ноги перед собой и плотно сожмите колени, затем как можно шире разведите их в стороны, чтобы чувствовалось напряжение в суставах. Повторите упражнение 10 раз.

* Упритесь руками в края стула, чуть отклонитесь назад, оторвите ноги от пола, выпрямите их в коленях, а затем 10 раз сделайте упражнение «велосипед».

Стоя. Держась за спинку стула, присядьте 10 раз, задерживаясь на 1-2 секунды в положении сидя.

* Опираясь на спинку стула или держась за стену, сделайте сомкнутыми и чуть согнутыми коленями по 6 круговых движений вправо и влево.

А. Г. Галицин, ревматолог, врач высшей категории



Суставы будут благодарны

* Сбросьте лишний вес. Избыточные килограммы для коленных суставов — постоянная и изнурительная нагрузка.

* Откажитесь от высоких каблуков или хотя бы перестаньте ходить на них целый день.

* Не носите в руках груз тяжелее 3-5 кг, чтобы не травмировать хрящевую ткань.

* Меньше ешьте сладкого и жирного. Налегайте на овощи и фрукты.

* Больше двигайтесь. Даже в 30 лет, если человек физически недостаточно активен, мышцы слабеют, ухудшается структура хряща и нарушается кровообращение. А у людей постарше, стоит им хотя бы несколько дней провести в постели, сразу же слабеют ноги.

Цифры и факты

■ 100 КВ. М — ТАКОВА ПОВЕРХНОСТЬ ЧЕЛОВЕЧЕСКИХ ЛЕГКИХ.

■ 10000 Л ВОЗДУХА ЕЖЕДНЕВНО ПРОХОДИТ ЧЕРЕЗ ЛЕГКИЕ.

■ 95% УМЕРШИХ ОТ РАКА ЛЕГКИХ ВЫКУРИВАЛИ ПО 20-40 СИГАРЕТ В ДЕНЬ.

■ ПРАВОЕ ЛЕГКОЕ ЧЕЛОВЕКА ВМЕЩАЕТ В СЕБЯ БОЛЬШЕ ВОЗДУХА, ЧЕМ ЛЕВОЕ.

■ В БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЕ И БРОККОЛИ СОДЕРЖАТСЯ ВЕЩЕСТВА, ОБЛАДАЮЩИЕ ПРОТИВОРАКОВЫМ ДЕЙСТВИЕМ.

Рекомендуем

Бабушка пила чай с ежевикой 2-3 раза в день

Моя бабушка говорила, что ежевика очень полезна для желудка, кишечника и печени. Ранней весной она заливала несколько ежевичных листьев стаканом кипятка и настаивала 10 минут. Могла добавить сахар или мед по вкусу. Пила такой чай 2-3 раза в день. Если настаивать в течение нескольких часов в термосе, то это снадобье поможет при цистите, его пьют по 3 ст. ложки 3 раза в день. Компотом из ягод ежевики бабушка лечила ангину у детей. Процеживала и теплым настоем заставляла нас полоскать горло несколько раз в день, когда оно воспалялось. Мочекаменную болезнь у себя бабуля усмиряла отваром корней и листьев ежевики. Заливала щепотку корней и листьев стаканом воды. Ставила на водяную баню на 15 минут, потом снимала с огня и утепляла на 2-3 часа. Готовый отвар процеживала. Пила по 1/4 стакана 3 раза в день до еды в течение 10 дней.

Вера Васильевна Пивоварова, Ставропольский край

Озноб и жар

ЧТО ПРОИСХОДИТ С ОРГАНИЗМОМ ПРИ ГОРЯЧКЕ? С ОДНОЙ СТОРОНЫ, ЖАР — НАШ ДРУГ. ПРИ ПОВЫШЕНИИ ТЕМПЕРАТУРЫ ТЕЛА ГИБНУТ ВРЕДОНОСНЫЕ БАКТЕРИИ И ВИРУСЫ. НО...

■ **Слишком высокая температура (больше 39°С)** превращается в злейшего врага. В первую очередь страдает сердце. В сердечной мышце из-за усиленной работы нарастает кислородное голодание. Это может привести к инфаркту. Жар наносит удар по нервной системе и может провоцировать судороги, отек мозга и остановку дыхания. Температура выше 39°С на протяжении более трех суток может привести к свертыванию крови и смертельному исходу. Если не удается сбить опасную температуру в течение суток и при этом самочувствие ухудшилось, вызывайте скорую!

■ **Жар от 38,1 до 38,5°С.** При простуде его можно не сбивать. Но только если нет заболеваний сердца и сосудов. Появилась сильная головная боль? Начало скакать давление? Возникли судороги? Не тяните с приемом жаропонижающих!

■ **Лихорадка от 37,5 до 38°С.** При простуде такой жар можно не сбивать даже у сердечников и больных варикозом. Если же температура подскочила выше 37,5°С и простуда ни при чем, вызывайте терапевта.

■ **Температура от 37 до 37,4°С.** Не всегда говорит о нездоровье. Ее могут вызвать занятия спортом, баня, стрессы, изменения гормонального фона в течение месячного цикла у женщин. Насторожиться стоит лишь при стойком повышении температуры. В этом случае не тяните с обследованием. Это симптом хронического воспаления в каком-то органе или при проблемах в работе щитовидной железы, острой нехватке железа. А может, причина в туберкулезе или онкологии? Надо искать причину. Кстати, после простуды «температурный хвост» может держаться несколько дней и даже неделю и проходит без лечения. Чтобы не пропустить новый виток болезни, сдайте анализ крови на лейкоциты.

■ **Пониженная температура от 34,9 до 35,8°С.** Возможно, причина в переутомлении. Ситуация не меняется изо дня в день? Дело может быть в ослаблении иммунитета, сбое в работе щитовидной железы, печени или при начальной стадии диабета.

Р. И. Хавгин, врач скорой помощи

Не навреди

* Принимая жаропонижающие препараты, не превышайте дозировку. От избытка лекарств могут отказать печень и почки.

* Если горячка выше 38,5°С, на такой жар нужно срочно искать управу, даже если вы легко его переносите. Иначе температура может стать опасной для жизни. В первую очередь страдает сердце.

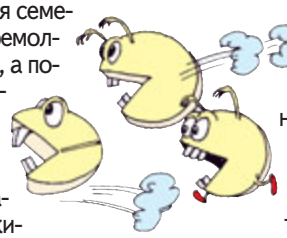
Советы гастроэнтеролога

Лечу артроз компрессами с диклофенаком

Могут ли они влиять на слизистую желудка? Может, в таком виде лекарство безопасно? У меня гастрит. Боюсь за свой желудок...

И. Е. Ивлева, Иркутская обл.

При использовании этого нестероидного противовоспалительного средства в виде компресса его меньше попадает в организм и он практически не раздражает слизистую желудочно-кишечного тракта. Правда, и лечебный эффект слабее. Если ощущаете дискомфорт в желудке, можно попить отвар семени льна. Для его приготовления семена размалывают в кофемолке или толкут в ступке, а полученную муку заваривают кипятком. Отвар в виде киселя принимают по 3/4 стакана 3 раза в день за полчаса до еды. Он обволакивает и защищает от раздражения слизистую. Причем отвар надо пить обязательно, если диклофенак и подобные ему средства назначают внутрь в виде таблеток, свечей или инъекций. Если их приходится использовать долго, врач рекомендует принимать препараты, которые блокируют желудочную секрецию (омепразол, пантопразол, рабепразол).



Особенно часто на дискомфорт в желудке после приема противовоспалительных и болеутоляющих средств (диклофенака, анальгина, цитрамона и других) жалуются пожилые люди. Как правило, у них имеются проблемы с позвоночником, суставами, частые головные боли. При длительном приеме таких лекарств существует риск образования язвы желудка и двенадцатиперстной кишки, а со временем и язвенных осложнений — прободения или кровотечения.

Нестероидные противовоспалительные препараты надо принимать только по назначению врача. Он при необходимости подскажет, чем их можно заменить и как предотвратить побочные явления. К тому же часто бывает, что человек пьет таблетки «от головы», не зная причины недомогания. Между тем головная боль может возникать из-за гипертонии, сосудистых изменений, стрессов. Тут требуются другие препараты.

И. Н. Чернов, гастроэнтеролог

Сам себе доктор

Болят суставы?

При суставных и мышечных болях 200 г пекарских дрожжей залейте в темной бутылке 0,5 л 9%-ного столового уксуса. Настаивайте месяц в темном месте, периодически встряхивая. Делайте компрессы на ночь. Смажьте кожу жиром, затем приложите к суставу льняную салфетку, смоченную в уксусно-дрожжевой настойке. Закрепите компресс полиэтиленом и укутайте шарфом. После пяти процедур боль обычно проходит.

Болят суставы?

ЗАЛЕЙТЕ 150 Г КОРНЕЙ ДЯГИЛЯ 1 Л ВОДЫ И КИПЯТИТЕ 10 МИНУТ. ОТВАР ВЫЛЕЙТЕ В ВАННУ И ПОЛЕЖИТЕ В НЕЙ 20 МИНУТ.

На приёме у ревматолога

Украшения из серебра помогают при полиартрите?

У моей подруги полиартрит. Она накупила в Египте украшений из серебра. Теперь на каждом пальце носит по колечку. Правда ли, что они помогают при полиартрите рук?

Светлана Георгиевна, Комсомольск-на-Амуре

В лечении суставов еще совсем недавно — два-три десятилетия назад — широко применялись препараты, содержащие соли золота. Считалось, что они предупреждают и замедляют разрушение костей и деформацию суставов. Однако у пациентов из-за длительного — по 3-6 месяцев — курса такой терапии нередко страдали почки, печень.

Лекарство от болей при полиартрите должен назначать врач. Причем подбирает не только эффективное, но и безопасное. Например, иммунобиологическая терапия, которой лечат артрит, наносит точечные удары по «генеральному штабу врага» и не вредит «мирному населению», то есть другим органам и системам.

...Как-то ко мне на прием пришла женщина, руки которой были увешаны кольцами и браслетами. Она тоже услышала, что для суставов полезно золото. Я не стал ее разочаровывать: если человек верит, то срабатывает психологический эффект, и он быстрее выздоравливает. Больной всегда ищет панацею и нередко спрашивает, поможет ли очередная биологически активная добавка от болей в суставах? Но БАД — это тоже не лекарство. Неизвестно, что входит в ее состав, какого качества, насколько сочетаются компоненты, даже если это обыкновенные витамины с минералами.

Сын не может даже по дому пройтись на костылях...

Ему 40 лет. Он мучается от обострения подагры. Как не допустить приступа?

Надежда Марковна Линник, Барнаул

Подагра считается болезнью образа жизни и очень зависит от того, что человек ест и пьет. Наверняка врач объяснил вашему сыну: главное лечение — это диета. Надо отказаться от наваристых бульонов, копченостей, мяса, рыбы, консервов. Под запретом — алкоголь, особенно пиво, а также сладкая газированная вода, содержащая фруктозу. Доказано, что это может спровоцировать обострение болезни. Если придерживаться правильного питания, то приступов удастся избежать. Полезно пить щелочную минеральную воду без газа типа ессентуки.

Когда воспаление уменьшится, можно принимать лекарство, снижающее в организме концентрацию мочевой кислоты. Во время обострения препарат лишь усилит воспалительный процесс. Чем снять острую боль? Помогут нестероидные противовоспалительные препараты, иногда глюкокортикоиды, но их должен назначить врач. Чудес при подагре не бывает: лекарства, которое излечило бы подагрический артрит навсегда, нет.

А. И. Ивашковский, ревматолог

Люди и звери

Умница Лада

Собака несколько дней подряд попрошайничала у магазина, но сама не ела, а куда-то уносила «добычу».

Люди заметили, что еду, которую давали псу, он куда-то все время уносил, наверное, кормил щенков. Проследили...

Собака принесла еду в дом. Дверь была приоткрыта, на кровати лежал пожилой мужчина. Пес положил кусок колбасы на тумбочку, которая стояла рядом с хозяином, и отошел в сторону.

Иван Семенович Трегубов рассказал, что неделю назад заболел и с трудом мог двигаться. Запасы кончались, и Лада каким-то образом сообразила, что надо помочь. Пожилой мужчина жил один, дети навещали его редко. А Лада с ним уже около 10 лет. Одинокого дедушку забрали на лечение, а дальше на время перевезли в приют. Сейчас все хорошо в жизни и хозяина, и собаки. И все благодаря умнице Ладе.

ЛЮДИ СОБАК БРОСАЮТ. НО ЕЩЕ НИ ОДНА СОБАКА НЕ БРОСИЛА ЧЕЛОВЕКА.

Тоже лекарство

Плодоножки помидоров

*** Сильный кашель или ангина?** Залейте 10 плодоножек 400 мл крутого кипятка в кастрюле. Сядьте над ней, накройтесь полотенцем и делайте ингаляции.

*** Болят суставы?** Заварите 5 плодоножек 200 мл кипятка. Настаивайте час и принимайте по 60 мл 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс — не меньше месяца.

Большой живот

КАК МОЖНО ОТ НЕГО ИЗБАВИТЬСЯ ЗА НЕСКОЛЬКО НЕДЕЛЬ?

Немецкий спортивный эксперт Михаэль Дешпегель предлагает воспользоваться формулой «2+2+3». Если все делать правильно, можно потерять в талии до пяти сантиметров за несколько недель.

Нужно два дня в неделю бегать, плавать или ездить на велосипеде, а еще два дня — делать силовые упражнения. При этом крайне важно в эти четыре дня правильно питаться. А вот в оставшиеся три можно немного полениться и даже грешить нездоровой едой.

Изобретенную Дешпегелем систему похудения «2+2+3» протестировали на 150 пациентах, страдающих ожирением. Самой лучшей диетой считается полный отказ от соли и продуктов с высоким содержанием насыщенных жиров и сахара. В основе диеты — овощи, фрукты, цельнозерновые продукты, бобовые, постные мясо и рыба, нежирные молочные продукты. Эта диета избавляет от гипертонии.

Письма с того света

Советы тех, кто умер, тем, кто жив, как не умереть раньше времени. И врачебные комментарии.

В живот будто ножом ударили...

Я жил, как должен жить любой нормальный мужик... Так мне казалось. Ел до отвала, пивко любил, водочку, сальце. Машина у меня была — джип. Квартира в центре Новосибирска. Жены не было, вернее, была сначала, но быстро развелись — я очень вспыльчив. И потом решил: до 40 лет нагуляюсь как следует. Гулял-гулял... Весить стал 120 кг. Но это мне не мешало. Бабы никогда не указывали мне на мой живот: я бы мог и в рожу за такое. Но лучше бы указывали...

Однажды, выходя из ресторана, почувствовал, что меня в живот будто ножом ударили. Боль невозможная, затошнило. Чувствую, давление упало и я вместе с ним. Врачи хоть и быстро приехали, но до больницы не довезли.

Александр

Заключение патологоанатома. Смерть наступила в результате разрыва аневризмы аорты и внутреннего кровотечения.

Сосудистый хирург. Такое происходит при атеросклеротическом поражении брюшного отдела аорты. Это самая большая и очень важная артерия в организме. Здесь происходит выпячивание стенки аорты. Больному ничего не поможет, кроме быстрой доставки в реанимационное отделение.

ЕСЛИ У БЛИЗКОГО РОДСТВЕННИКА БЫЛА АНЕВРИЗМА АОРТЫ, ЗНАЧИТ, ВЫ ТОЖЕ НАХОДИТЕСЬ В ГРУППЕ РИСКА.

В могилу меня свел камень в почках...

Он просто отвалился и устроил с моим организмом такое!.. Сидел я в пивнушке, запивал соленые сухарики баварским. В какой-то момент захотелось в туалет. Встал, что-то кольнуло вроде... А потом такая боль началась, я аж взвыл. Никто ничего понять не может. В туалет не получается сходить, ору и плачу. А бар был, к сожалению, не по соседству с больницей. Врачи, когда меня привезли на скорой, посмотрели на меня и ушли. А ночью у меня произошел разрыв мочевого пузыря. Разворотило всего внутри! Камни по всему брюху разлетелись. В общем, не спасли...

Петр

Заключение патологоанатома. Смерть наступила в результате апоплексической комы.

Терапевт. Не стоило бросать спорт. Да и за давлением нужно было следить, не переживать из-за женщин и не выполнять работу грузчиков. И все бы было хорошо. Но теперь что уж толковать. Тем, кто не хочет последовать за Хасаном, нужно знать, что гипертония может не проявляться долго, несколько лет, зато после нервного потрясения или резкой и непривычной физической нагрузки ударит в самый неподходящий момент. Избежать апоплексической комы можно только с помощью правильного лечения гипертонии. Не проглотить таблетку, которая волшебным образом снижает давление, а идти к врачу, чтобы он прописал постоянное лечение. Такое лечение пожизненное. Но зато давление не скачет и комы удастся избежать практически наверняка. Кома сопровождается хриплым и громким дыханием, напряженным пульсом, багровым цветом (иногда бледностью) лица, расширенными (реже суженными) зрачками, рвотой, непроизвольным мочеиспусканием.

Что надо было сделать? Больного надо срочно положить и снять с него верхнюю одежду. Освободить рот от рвотных масс, положить на голову мешок или пузырь со льдом или хотя бы с холодной водой. Ну а первым делом — вызвать скорую.

МОЧЕВОЙ ПУЗЫРЬ ДОЛЖЕН ОПОРОЖНЯТЬСЯ ДО 8 РАЗ В СУТКИ. ЕСЛИ ЭТОГО НЕ ПРОИСХОДИТ, НАДО ИСКАТЬ ПРИЧИНУ.

Заключение патологоанатома. Смерть наступила в результате разрыва мочевого пузыря после острой задержки мочи.

Уролог. Для всех, кто не хочет повторить судьбу Петра, сообщаем: острая задержка мочи — это неожиданно и быстро развивающееся состояние, при котором моча не поступает в мочеиспускательный канал и накапливается в мочевом пузыре. Она бывает:

* при воспалении, аденоме (доброкачественной гиперплазии), злокачественной опухоли предстательной железы;
* при воспалении и, стало быть, сужении мочеиспускательного канала;
* при внезапной закупорке мочеиспускательного канала мочевым камнем, потому что ты не всегда знаешь, есть ли у тебя там камни или нет;
* при травмах мочевыводящих путей. В этой ситуации самое главное — быстрая помощь специалиста, который должен поставить катетер.

Я умер самым нелепым образом...

Просто шел — и упал замертво. В башку как кинжал вонзили. Неприятно, но недолго. Зато ужасно обидно. И все из-за того, что не знал, что надо было делать. Вообще гипертония у меня наследственная, и давление начало скакать лет в 30. Но я его быстро снижал «Папазолом». Потом стал заниматься спортом, и будто все прошло. Но когда расстался с женой, запустил себя немного. Спорт бросил, поправился на 15 кг. И тут вдруг нужно было стиральную машинку-автомат из квартиры вытащить. Вроде все нормально, но только я выпрямился — тут меня и хватило.

Хасан

Рябиновый сироп заставил кишечник работать

В прошлом году сломала ногу, поэтому пришлось лежать, двигалась мало, и мой кишечник взбунтовался — целую неделю не могла сходить в туалет. На слабительные подсаживаться не хотела, да и клизмы не выход. Полистала подшивку «Айболита» и нашла для себя целительный рецепт из рябины. Благо за год до этого муж осенью, еще до морозов, оборвал красную рябину. Я ее пересыпала сахаром в 3-литровой банке, поставила в кладовку, где она и простояла год. Налила я рябинового сиропа чуть больше половины стакана, выпила, и уже через 10 минут у меня заработал кишечник. Мои мучения на этом закончились. Теперь рябиновый сироп — мое спасение, если вдруг кишечник начинает лениться.

И. Н. Кочаева, Карачаево-Черкесия

Не упусти время

АПОПЛЕКСИЧЕСКАЯ КОМА ИЗ-ЗА КРОВОИЗЛИЯНИЯ В МОЗГ ОБЫЧНО ПРОИСХОДИТ У БОЛЬНЫХ, СТРАДАЮЩИХ ГИПЕРТОНИЧЕСКОЙ БОЛЕЗНЬЮ, В ВОЗРАСТЕ 45-60 ЛЕТ. РАЗВИТИЮ КОМЫ ЧАСТО СОПУТСТВУЮТ СУДОРОГИ, СИЛЬНЫЕ ГОЛОВНЫЕ БОЛИ, ГОЛОВОКРУЖЕНИЕ, СЛАБОСТЬ В КОНЕЧНОСТЯХ. ЭТИ СИМПТОМЫ МОГУТ ПРОХОДИТЬ И ОПЯТЬ НАРАСТАТЬ.

Стихи наших читателей

Иду, любимый, за тобой

Когда в душе моей светает,
Я забываю про закат,
Что счастье взято напрокат
И что уже не молодая.
Но сколько света впереди!..
Природа радует, чаруя,
И ветер челку теребит...
Люблю, приветствую, ревную...
Иду, любимый, за тобой,
Сыта, обласкана, согрета.
Иду, любимый, за тобой,
А ты — решительно
за светом.

Наталья Окенчиц, Ставропольский край

О том, что шуршит

Со школьных лет мы знаем,
что шуршит:
Листы и листья, деньги,
платья, мыши
И на болоте старом камыши...
Да все шуршит! Послушай
и услышишь!
Шуршат в пакете нити
макарон,
Готовых в кипяток нырнуть
без боли,
Подошвами шуршит седой
перрон,
Не знающий другой и лучшей
доли.
Шуршит душа сухого
стебелька,
От ветра не успевшего
согнуться...
Да жизнь сама листком
черновика
Вдруг прошуршит —
не сможем оглянуться.

Наталья Мишина

Так же, как в детстве, мам...

Мамочка, мама, я очень
скучаю
И очень ревную к другим.
Вот бы, как раньше,
за чашечкой чая,
Чтобы никто не стоял
за плечами,
Поговорить одним.
Просто вдвоем, как
когда-нибудь раньше,
Вспомнить веселых нас.
То, как секреты делили
без фальши,
Как представляли,
что будет дальше...
Дальше... Оно — сейчас.
Слезы, ошибки и тьма
опечаток —
Так повзрослела я.
Важных забот давит край
непочатый,
С детством конверт навсегда
запечатан,
В мыслях — своя семья.
Жизнь отдаляет, и хочешь
не хочешь —
Сердце напополам...
Мама, прости. Я люблю тебя
очень.
Так же, как в детстве, мам.

Марина Крутова, врач-реаниматолог, просто счастливая мама и жена, Тверь

Что там, в водоёме?

КАКИХ НЕПРИЯТНОСТЕЙ МОЖНО ОЖИДАТЬ, ЕСЛИ СПАСАТЬСЯ ОТ ЖАРЫ В ЗАКРЫТЫХ ВОДОЕМАХ — ОЗЕРЕ, РЕКЕ И БАССЕЙНЕ.

Водяная лихорадка. Переносчики этой болезни — грызуны и крупный рогатый скот. На второй день после инфицирования температура поднимается до 40°С, затем может опуститься и вновь подняться. При этом болят мышцы и суставы, тошнит, желтеют глаза, увеличивается печень. Если не начать лечение вовремя, могут отказать почки. Ощутили после купания похожие симптомы — вызывайте скорую!

Кожный зуд. Источники заболевания — утки, лебеди и пресноводные моллюски. Через несколько часов после купания в зараженном водоеме голени, бедра и ягодицы краснеют, на них появляются мелкие зудящие пузырьки, могут одолевать головокружение и слабость, повышается температура. Симптомы проявляются в течение 10 дней, на месте высыпаний остается пигментация — повод обратится к дерматологу.

Гепатит А. Опасность заразиться гепатитом А высока во время купания в водоемах, куда сливают канализационные стоки. Признаки болезни проявляются через месяц после инфицирования: ощущается боль и тяжесть в правом подреберье, повышается температура, окрашиваются в желтый цвет кожа, слизистые оболочки, склеры глаз, темнеет моча. Этот вирус коварен: он поражает печень и желчевыводящие пути, их работа нарушается даже после излечения от гепатита А.

Грибок. Подхватить грибок можно и на пляже, и в бассейне. Его возбудители таятся на камнях, в песке, на ступеньках и бортиках — в любых местах, с которыми соприкасались инфицированные люди. Проявляется в виде шелушений, наростов, пятен, огрубления кожи. Чтобы избежать заражения, после купания принимайте душ, используя мыло, а для стоп — противогрибковый гель.

Лямблиоз. Лямблии и другие глисты попадают в водоем, если в нем плавают собаки или заходит на водопой крупный рогатый скот. Оказавшись в кишечнике, глисты размножаются, проникая в желчные пути. Инфекция нарушает пищеварение. Вызывает тошноту, вздутие живота, могут появиться высыпания на коже, впоследствии — аллергические реакции, снижается иммунитет.

На каждый день

ДЛЯ УДАЛЕНИЯ БОРОДАВОК СМЕШАЙТЕ ТОПЛЕНОЕ САЛО С ТОЛЧЕНЫМ ЧЕСНОКОМ В ПРОПОРЦИИ 2:1. НАНЕСИТЕ НА БОРОДАВКУ И ЗАКРЕПИТЕ БИНТОМ. КАЖДЫЙ ДЕНЬ СМЕСЬ МЕНЯЙТЕ.

От псориаза

■ СМЕШАЙТЕ ДО ОДНОРОДНОЙ МАССЫ ВЗЯТЫЕ В РАВНЫХ ЧАСТЯХ ПО ВЕСУ ПОРОШОК СУХОГО ЧИСТОТЕЛА И ВАЗЕЛИН. МАЗЬ НАЛОЖИТЕ НА МЕСТО, ПОРАЖЕННОЕ ПСОРИАЗОМ, И ОСТАВЬТЕ НА 2-3 ДНЯ. ЧЕРЕЗ 4-5 ДНЕЙ ПЕРЕРЫВА ПОВТОРИТЕ.

■ ЗАПАРЬТЕ СЕМЕНА ЛЬНА И ПРОТИРАЙТЕ НАПАРОМ БОЛЬНЫЕ МЕСТА.

От кожных болячек — целебные повязки

При различных поражениях кожи — ожогах, порезах, воспалениях, фурункулах, дерматитах — мне помогает самодельная мазь. Тщательно мою и чищу сырую картошку. Добавляю к 1/2 стакана картофельной кашицы 1 чайн. ложку меда и перемешиваю. Смесь накладываю на кусочек бинта или марлевую салфетку слоем в сантиметр и прикладываю к пораженному участку кожи. Фиксирую бинтом и держу не меньше 2 часов. Такие повязки в течение дня можно делать несколько раз. На ночь на пораженную поверхность можно сделать повязку с прополисной мазью, а днем снова медово-картофельную аппликацию. С помощью этого рецепта я вылечила сильное нагноение на ноге.

И. Г. Пискунова, Иркутск

Прошлым летом подцепила грибок

Случилось это после того, как померила на рынке шлепанцы на босу ногу. Через некоторое время почувствовала, что большой палец на правой ноге чешется и вытекает какая-то жидкость из пузырьков. Что делать? Дома в аптечке нашла настойку прополиса. Намотала ватку на спичку, обмакнула в настойку и смазала палец. Смазываю, а самой больно, кожу дерет, но терпеть можно. Сверху палец обмотала лейкопластырем. Настойка хорошо подсушивает. Так и лечила грибок до появления новой кожи. Теперь все в порядке.

Саният Кожаева, Республика Дагестан

Кому сейчас полезно принимать КардиоАктив Таурин?

Жизнь после самоизоляции постепенно возвращается в свое русло. Однако, это не повод начинать относиться к своему здоровью спустя рукава. Особенно это касается людей с сердечно-сосудистыми заболеваниями, с повышенным давлением, уровнем холестерина, и сахарным диабетом. Именно эти категории населения находятся в зоне риска заболеть COVID-19 с тяжелыми осложнениями.

Поддержать здоровье поможет **таурин** — незаменимая аминокислота родственная человеческому организму. На ее основе компания «Эвалар» выпускает лекарственный препарат **КардиоАктив Таурин,** который улучшает метаболические процессы в организме, а также применяется в комплексной терапии целого ряда заболеваний:

При сердечно-сосудистых заболеваниях он умеренно снижает артериальное давление, стабилизирует сердечный ритм, улучшает кровообращение и обменные процессы в сердце, снижает уровень холестерина в крови.

При сахарном диабете 1 и 2 типа КардиоАктив Таурин снижает концентрацию глюкозы в крови.

При заболеваниях глаз он способствует улучшению зрения, так как усиливает микроциркуляцию крови в сосудах глаз.

КардиоАктив Таурин можно принимать как самостоятельное средство, так и в комплексе с любыми другими лекарствами. Если вы уже принимаете препараты, нормализующие давление или снижающие уровень холестерина и сахара в крови, то совместный прием с КардиоАктив Таурин позволит улучшить ваше состояние и снизить дозы синтетических препаратов[1].

Спрашивайте в аптеках!

[1]После консультации с врачом.
659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар», ОГРН 1022200553760. Реклама

apteka.ru 8-800-700-8888
evalar.ru 8-800-200-5252
GMP Гарантия качества
Эвалар

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Скорая помощь от природы

Медуница–лёгочница

■ После воспаления легких, и не только, залейте 2 ст. ложки травы медуницы 1 л пива, добавьте 1 ст. ложку меда, поставьте на огонь и уварите до половины объема. Пейте по 2 чайн. ложки 3 раза в день за 15 минут до еды. Можно запивать глотком воды.

■ Очень эффективна медуница при зобе. Попробуйте ее принимать сначала с лапчаткой белой (в разные часы) 2,5-3 месяца, затем с белым каменным маслом и уснеей, затем с дурнишником — результаты вас просто удивят и порадуют!

Ж. А. Ермолова, Ставропольский край

На приёме у нейрохирурга

У мамы высокое давление. Как не пропустить инсульт?

Бабушка умерла от повторного инсульта. Теперь я беспокоюсь за маму, у которой высокое давление. Как не пропустить инсульт?

Зоя Ибрагимовна, Дагестан

Любое нарушение речи или зрения, онемение половины лица, руки и ноги с одной стороны или их слабость могут указывать на надвигающийся инсульт. Если человек начал невнятно говорить, жаловаться на затуманивание зрения или двоение в глазах, у него перекосился рот и появилась так называемая кривая улыбка, он не может двигать онемевшей рукой или ногой, нужно сразу вызывать скорую. К сожалению, больные и их родственники часто недооценивают эти симптомы, особенно если человек гипертоник. Все симптомы инсульта объясняют повышенным давлением. Бывает, что пациент ходит с инсультом дней десять. Только потом приходит к терапевту и заявляет, что у него гипертонический криз. Но МРТ показывает инсульт. Человек перенес его на ногах. Остается его углубленно обследовать: проверить сосуды, сердечный ритм, определить уровень холестерина и глюкозы в крови. Если человек будет правильно выполнять все рекомендации, может, и избежит повторного инсульта.

В. Ф. Агарков, врач высшей категории

Умные мысли

■ ЖИЗНЬ БЕСКОНЕЧНО ЛЮБОПЫТНА, А МНОГИЕ ТАК И НЕ УСПЕВАЮТ ЗАМЕТИТЬ ЭТО.

■ ЧЕМ ДАЛЬШЕ УХОДИТ ДОРОГА ЖИЗНИ, ТЕМ С БОЛЬШИМ УДИВЛЕНИЕМ ДВОЕ, ИДУЩИЕ РЯДОМ, ВСПОМИНАЮТ НАЧАЛО ПУТИ.

■ ПОКА ТЫ СТОИШЬ ЛИЦОМ К СВОЕМУ ПРОШЛОМУ, ТЫ СТОИШЬ ЗАДНИЦЕЙ К СВОЕМУ БУДУЩЕМУ.

Актуально

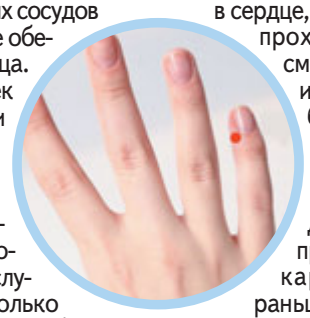
МАЛИНА УКРЕПЛЯЕТ СЕРДЕЧНУЮ МЫШЦУ. ДОСТАТОЧНО СЪЕДАТЬ ПО СТАКАНУ ЯГОД В ДЕНЬ.

Как быстро снять приступ стенокардии

Давящая боль, тяжесть в грудной клетке — с такими симптомами сталкивается каждый третий человек старше 50 лет. Особенно тяжко летом, в огородный сезон. Как вести себя, если прихватило сердце?

С этим заболеванием шутить нельзя — если стенокардия участится, может случиться инфаркт миокарда. Что касается самой боли, то при стенокардии она возникает за грудиной и отдает в межлопаточную область, чаще в левое плечо (бывает, и в правое). Боль может отдавать в руку, в пятый и четвертый пальцы левой кисти. Еще один важный признак — она нарастает при физических нагрузках. В покое, как правило, человек чувствует себя лучше. Почему?

Размера коронарных сосудов хватает, чтобы в покое обеспечить работу сердца. Но как только человек начинает физически что-то делать, потребность мышц сердца в крови возрастает, однако из-за стеноза сосудов кровоток не может их обеспечить, и случается приступ. Насколько тяжелый? Это зависит от забитости сосудов. Кто-то вскопает полгектара, а кому-то достаточно пройтись из кухни до комнаты или что-то поднять, чтобы почувствовать боль.



1. Остановитесь, сядьте, отдохните. Если есть возможность — лягте.

2. Положите под язык одну таблетку нитроглицерина.

3. Надавите на «точку скорой помощи» на меридиане сердца, которая находится у основания ногтевой пластинки мизинца, в ее правом нижнем углу. Найдите эту точку прямо сейчас. Положите перед собой левую руку ладонью вниз. Тупым карандашом легко надавите на несколько точек в указанном месте — самая чувствительная и есть «точка скорой помощи». 2-3 минуты сильного, до умеренной боли, давления на нее (ногтем, карандашом, зубами) заменяют таблетку валидола или по крайней мере усиливают ее действие.

4. Если через 2 минуты боль не прошла, примите еще одну таблетку нитроглицерина.

5. Еще через 5 минут, если боль сохраняется, звоните в скорую. Скажите диспетчеру: «Сильная боль в сердце, от нитроглицерина не проходит». Только врач сможет разобраться — инфаркт это или вполне безобидная межреберная невралгия.

Если боль от нитроглицерина проходит — это верный признак именно стенокардии. Причем чем раньше принять нитроглицерин (не дожидаясь, когда боль станет нестерпимой), тем лучше он помогает.

6. В ожидании врача поставьте на грудь горчичник или перцовый пластырь (но не грелку!) — поверхностное тепло, как и нитроглицерин, расширяет сосуды сердечной мышцы. Можно принять 40 капель валокордина или корвалола, таблетку реланиума или элениума. Что еще можно сделать, знает сам больной, если у него такой приступ не в первый раз. Если же в первый — больше не делайте ничего, ждите врача.

В. Н. Галдина, кардиолог, врач скорой помощи

Ложка подскажет...

Что делать, если самочувствие не совсем хорошее, а времени идти к врачу нет? Вам потребуется столовая ложка и минутка свободного времени.

ЧТО ДЕЛАТЬ С ЛОЖКОЙ?

Тщательно вымойте ее и насухо вытрите — это очень важно. Теперь откройте рот и тыльной стороной ложки проведите по всему языку, соскребая с его поверхности мокроту. После этого положите ложку в новый целлофановый пакет и отправьте на подоконник под солнечные лучи. Оставьте на одну минуту — это также очень важно, поскольку, если посмотреть раньше, реакция может еще не проявиться. А если посмотреть позже, результат может испариться. Прошла минута? Внимательно осмотрите ложку. Ложка чистая, без разводов и неприятного запаха? Значит, со здоровьем внутренних органов проблем нет.

ПОЯВИЛСЯ НЕПРИЯТНЫЙ ЗАПАХ?

Если вы развернули пакет и оттуда пошел неприятный запах, значит, проблема все же есть. Какая именно?

* Сладкий запах может говорить о развитии сахарного диабета. Поспешите сдать кровь на сахар и обязательно обратитесь к врачу-эндокринологу.

* Запах больше похож на пары аммиака? Надо обследовать почки.

* Запах гнили говорит о том, что страдает желудок. Незамедлительно обратитесь к гастроэнтерологу.

ЛОЖКА ПОМЕНЯЛА ЦВЕТ...

* На ложке остался светлый налет? Значит, страдает щитовидная железа.

* Если ложка покрылась оранжевыми пятнами, значит, проблемы с почками.

* Цвет фиолетовый? Скорее всего, проблемы с органами дыхательных путей.

* Ну а если на ложке белый налет, значит, человек страдает от респираторных заболеваний.

Ю. Н. Круцкая, гастроэнтеролог, врач высшей категории

Знаете ли вы, что...

СПРОВОЦИРОВАТЬ АРИТМИЮ МОГУТ НАРУШЕНИЯ СТУЛА (ЗАПОРЫ), ПЕРЕЕДАНИЕ, СТРЕСС, ЛЕКАРСТВЕННЫЕ ПРЕПАРАТЫ, НАПРИМЕР, АТЕНОЛОЛ, КЛОНИДИН (ЧИТАЙТЕ ИНСТРУКЦИЮ), ДАЖЕ УКУСЫ НАСЕКОМЫХ.

Главное средство в этом рецепте — укроп

Мое спасительное средство от гипертонии помогло избавиться от мучений на целый год. Оно дешевое и простое, но курс лечения нужно пройти до конца. Не поверите, главный в этом лекарстве — укроп. Я его нарезаю стакан и перекладываю в кастрюлю с молоком (800 мл). Довожу до кипения и томлю еще минут двадцать. Даю остыть и настояться 12 часов. Укропного молока должно остаться не меньше 600 мл. Переливаю прохладным в термос, и сутки оно настаивается. За день глоточками нужно выпить весь объем. Через месяц день в день курс надо повторить, а потом еще и третий раз. Это основное правило лечения. То есть пьете один день в месяц, всего три дня за три месяца. Например, пьете молоко 1 июня, 1 июля, 1 августа... Даже зимой укроп продается свежий, можно начинать в любое время года. За это средство от давления все приятельницы благодарят. Пусть и вам поможет.

И. Н. Ростовцева, Архангельск

Тревожные сигналы

Ваши зубы стали длиннее?

Какие симптомы говорят о том, что воспаление десен усугубляется, поэтому надо поспешить к врачу.

* Зубы выглядят длиннее — результат того, что десны отступили от зубов.
* Когда закрываете рот, возникает непривычное ощущение, потому что изменился прикус и ваши съемные протезы сидят по-другому.
* Между зубами и деснами образуются гнойные карманы.
* Зубы шатаются или выпадают.
* У вас пахнет изо рта, и запах не проходит в течение суток.

ЕСЛИ УМЕЛО ПЕРЕЧЕРКНУТЬ МИНУС, ПОЛУЧИТСЯ ПЛЮС.

Намотай на ус

● **Замучил флюс?** В 1 чайн. ложку с осиновыми опилками капните 1-2 капли берестового дегтя, заверните в марлю и приложите во рту к больному месту, а снаружи к щеке прижмите щепку из осины. Через час пойдет гной с кровью. Или натрите свежую свеклу и положите на зуб. Не заметите, как боль пройдет, и резать не придется.

● **Как уменьшить чувствительность зубов.** Поели кислых яблок и зубы стали чувствительнее? Подогрейте жирного молока и недолго подержите его во рту. Кальций и жир снимут болезненные ощущения. Если периодически возникает реакция на горячее, холодное, кислое, купите в аптеке масло чайного дерева. Оно укрепляет зубную эмаль. В стакан теплой воды добавьте 3 капли масла. Размешайте. Полощите этим раствором рот 4 раза в день.

● **При пародонтозе.** Смешайте 1 ст. ложку мелко нарезанного листа алоэ, 2 ст. ложки измельченных листьев зверобоя и 4 ст. ложки мелиссы. Залейте 3 стаканами кипятка, настаивайте 4 часа. Процедите и полощите рот как можно чаще.

Прикинь на себя — *На приёме у стоматолога*

Остался корень...

ХОЧУ ДОБАВИТЬ В ПОРОШОК ТРАВЫ

Чищу зубы не пастой, а порошком. Вот хочу обогатить его сушеными травами. Какие растения принесут пользу зубам?

Н. М. Мещерякова, Рязанская обл.

Приготовить травяной порошок не сложно. Нужно сделать сбор из высушенных лекарственных трав, измельчить его в ступке или кофемолке. Во время чистки зубов нанесите вначале немного травяного порошка на зубную щетку, смочите его водой и почистите зубы. После этого обязательно хорошо прополощите рот.

Полезны для зубов и десен крапива, корень аира, ромашка, календула, березовые почки, шалфей, корневища пырея, чабрец, зверобой, душица, кора рябины. Но особенно хорошо очищает зубы кора ивы.

УДАЛИЛИ ЗУБ, НО Я ЦЕПЛЯЮСЬ ЗА ЧТО-ТО

Я чувствую это языком и цепляюсь за что-то. Чем это грозит?

Владислава, Хабаровск

Прежде чем что-то предпринять в этой ситуации, надо сделать рентгеновский снимок. На нем будет видно, действительно ли корень остался в кости челюсти, а также его размер и как он расположен. Некоторые хирурги считают, что если обломок корня небольшой (2-3 мм в районе верхушки — апекса) и он не беспокоит, то его можно и не удалять, мол, сам выйдет или зарастет костной тканью. Почему они принимают такое решение? Потому что удаление части корня может быть намного сложнее, чем удаление самого зуба. И все же во избежание всевозможных осложнений (флюс, абсцесс, периостит, остеомиелит, флегмона, сепсис) не теряя времени все же лучше удалить оставшийся фрагмент зубного корня. Опытный хирург, проанализировав рентгеновский снимок, сможет аккуратно рассечь десну, убрать остатки корня и наложить швы. Послеоперационный уход после удаления остатков корня зуба обычно такой же, как и после удаления целого зуба.

ЕСЛИ ЗУБ ЗАБОЛЕЛ, СМОЧИТЕ ВАТНЫЙ ТАМПОН ПИХТОВЫМ МАСЛОМ И ПРИЛОЖИТЕ НА 10-20 МИНУТ. ПОВТОРИТЕ ЧЕРЕЗ 1,5-2 ЧАСА.

НИКАК НЕ ПРОРЕЖЕТСЯ ЗУБ МУДРОСТИ

Десна вокруг периодически воспаляется. Что нужно делать? Какие полоскания помогут?

П. П. Лямин, Воронежская обл.

Если зачаток зуба мудрости остается неразвитым, он не способен порвать десну. Образуется десневой капюшон, воспаляются окружающие ткани. В пространство между нависающей десной и зубом попадают остатки пищи. От них трудно избавиться, возникает отек, больно чистить зубы и принимать пищу. Никакого народного лечения в таких случаях не существует. Полоскания бесполезны, растворы не попадают в глубокий карман. Требуется хирургическая операция. Если зуб прорезывается правильно и не задет сильным кариесом, делается иссечение капюшона. Процедура проходит под местным наркозом. Если же зуб кривой или его росту мешают соседние зубы, эмаль и пульпа сильно поражены кариесом, тогда удаляется не капюшон, а весь зуб целиком.

СЛЫШАЛА О ШИНИРОВАНИИ ЗУБОВ...

Говорят, эту процедуру делают при заболеваниях пародонта. Что это такое?

Анжелика, Мурманская обл.

С помощью этой процедуры закрепляют зубы, которые шатаются. На них, а также на здоровые соседние зубы с внутренней стороны укладывается тонкая шина из стекловолокна. Она объединяет зубы и фиксирует в неподвижном состоянии. Одновременно назначается противовоспалительная терапия, полоскания и физиопроцедуры. Если в полости рта нет нескольких зубов, роль шины могут выполнять бюгельные съемные протезы. Они тоже надежно удерживают зубы от расшатывания, одновременно позволяют закрыть дыры в ряду. Протезирование при пародонтите имеет свои особенности. Здесь многое зависит от грамотности ортопеда и подобранной конструкции.

Р. Э. Хан, стоматолог, врач II категории

Что-то с памятью...

Голова совсем «дырявая»?

ВЫ КЛАДЕТЕ КНИГУ ПОД ПОДУШКУ ИЛИ КЛЕИТЕ НА КАЖДОМ ШАГУ СТИКЕРЫ С НАПОМИНАЛКАМИ? ДЛЯ НЕКОТОРЫХ ВСЕ ЭТО ОКАЗЫВАЕТСЯ БЕСПОЛЕЗНЫМ. КАК УЛУЧШИТЬ ПАМЯТЬ?

Пишите письма. В 2008 году провели исследование, которое показало: перед тем как приступить к зубрежке, 20 минут надо вспоминать и записывать свои грустные мысли и неприятности, случившиеся в последние дни. Почему это помогает? Дело в том, что все негативное человек хорошо запоминает. И всю информацию, которая поступит сразу после неприятных воспоминаний, мозг по инерции воспримет как плохую и надежно зафиксирует. Не самый веселый метод, но работает.

На природу! Три года назад психологи выяснили: умственная работа на природе плодотворнее на целых 25%. Кстати, необязательно выезжать на эту самую природу, можно открыть окно, послушать, как щебечут птицы...

Кричите громче — запомните быстрее. Нужно запомнить какой-то мудреный текст или правило? Доказано: они запомнятся быстрее, если их не просто проговаривать, а выкрикивать. Так можно легко запомнить чуть ли не половину русско-английского словаря. Необязательно, конечно, орать на весь дом. Достаточно по несколько раз громко и внятно произнести каждое слово.

А теперь попрыгайте. Еще один совет для изучающих трудные языки: изображайте жестами все слова и фразы, которые вы учите. Буквально: если учите спряжение глагола «прыгать» — попрыгайте. А если нужно выучить диалог или сложную фразу, разыграйте сценку. Вот увидите, все запомнится поразительно быстро.

Слушайте себя. Выучив некую информацию, наговорите ее на диктофон. А когда будете засыпать, тихонько включите эту запись — нужно спать под нее. Это потрясающе действенный способ, чтобы закреплять уже знакомые, но плохо запоминаемые вещи.

Не сидите на месте. Учите стихи, правила — в общем, все, что надо запомнить — наворачивая круги по комнате. Ходьба активизирует работу мозга, поэтому запоминание идет быстрее.

Смените обстановку. Если за один вечер нужно подготовиться к двум экзаменам (или совещаниям), делайте это в разных комнатах. Информация, которую надо запомнить, не перемешается в голове.

При рассеянном склерозе

● Съедайте по 1 ст. ложке не совсем зрелых плодов крыжовника в день. Самое главное — не отрывайте от ягод сухие хвостики: они содержат вещества, снижающие уровень плохого холестерина в крови. Также полезно 3 раза в день пить чай, заваренный из листьев крыжовника.

● Заполните пол-литровую банку промытыми листьями малины и залейте до краев водкой. Настаивайте 10 дней, принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день после еды в течение 2-3 недель.

● Утром и вечером принимайте по 1 ст. ложке льняного масла. А также делайте с ним массаж рук и ног раз в три дня.

Слабость сильного пола

Речь не про импотенцию, а о состоянии мужского «семенного фонда». Исследования показывают: недалек тот день, когда большинство детей будут рождаться только «из пробирки». Или...

...При помощи третьего участника

Им станет врач, который будет вмешиваться в самый интимный процесс между мужчиной и женщиной. И это не утопия, а вполне трезвый прогноз. Исследования датского эндокринолога Нильса Скаккебаака, в которых приняли участие мужчины из США и двадцати европейских стран, показали, что количество сперматозоидов у них уменьшилось за 50 лет более чем в два раза. И это только одно исследование. Проводят их по всему миру, и результаты удручающие. Известный ученый Луис Гиллетт ошарашил сообщением: «Каждый мужчина — наполовину мужчина по сравнению с его дедом». Он ссылался на такие цифры: в 1920-е годы нижней границей нормы считались 60 млн половых клеток в 1 мл спермы. Сейчас она ниже в три раза и составляет всего 20 миллионов. Почему так сильно понизилась планка? Похоже, чтобы не считать подавляющее большинство мужчин неполноценными.

Мало количества и качества

Проблема не только в количестве мужских половых клеток, но и в их качестве. Сперматозоиды становятся все менее активными. Все больше сперматозоидов внешне выглядят не очень... Это тоже плохой признак.

Чем ниже количество, активность и качество сперматозоидов, тем меньше вероятность оплодотворения яйцеклетки и беременности женщины.

Лишь у горячих финских парней все гораздо лучше. Почему? Экологическая чистота Финляндии и качественное питание. Мужчины остального мира вынуждены жить в «океане эстрогенов» (то есть женских половых гормонов). Откуда они берутся?

Женщины тут ни при чем. Речь о синтетических веществах, которые действуют примерно так же, как и естественные эстрогены. Их используют в химической и пищевой промышленности, фармакологии, косметике и технике. Близки к женским гормонам пестициды, гербициды, диоксины, фталаты, продукты сгорания топлива, пластики, хлорорганические вещества, растворители... Все они являются ярыми врагами мужских половых гормонов.

На всю оставшуюся жизнь

Самое прискорбное, что даже если производство этих синтетических эстрогенов прекратится, мужчины снова станут мужчинами только через одно-два поколения. Ведь большинство из них уже получило мощнейший удар «ниже пояса» еще до своего рождения: на 6-13-й неделе беременности, когда происходят закладка и развитие половых органов мальчика. В дополнение к естественным материнским эстрогенам на него в это время влияет избыток искусственных эстрогеноподобных веществ из окружающей среды, из продуктов, напитков, косметики. Сначала все это поступает в организм матери, а потом попадает и к плоду.

Установлено, что в будущем, когда мальчик станет мужчиной, это может привести не только к проблемам со спермой, но и увеличивает риск развития рака яичек. В тяжелых случаях у ребенка будут врожденные пороки — крипторхизм, гипоспадия. Очиститься от удара, полученного в материнской утробе, мужчины не могут, с этим они живут до конца. Конечно, можно сознательно избегать продуктов с женскими гормонами. В первую очередь их источники — это соя, пиво, пластиковая посуда, курение и алкоголь (они тоже токсичны для спермы). Сложнее бороться с экологией. Вредны синтетические эстрогены и для будущих женщин. Они могут привести к бесплодию и раннему климаксу.

Как выжить в «океане эстрогенов»

Будущие матери особенно осторожными должны быть на 6-13-й неделе беременности, когда формируются половые органы. Лучше отказаться не только от вредных привычек (курения, алкоголя), но даже от косметики. Продукты должны быть простыми и натуральными. Не ешьте консервы, не используйте пластиковую посуду. Лекарства принимайте только в крайнем случае, и они не должны обладать эстрогенным действием. К сожалению, такой эффект есть у ряда лекарств от аллергии, язвы, для снижения давления, у успокоительных и снотворных, антидепрессантов, мочегонных, антибиотиков, противогрибковых препаратов.

О. К. Фролов, уролог-андролог, врач I категории

Многие женщины называют ярутку волшебной травой...

А все потому, что благодаря этому растению вылечились от воспаления придатков матки. И я не исключение. Для приготовления целебного настоя залейте 1 ст. ложку высушенной травы стаканом кипятка. Настаивайте 4 часа, предварительно укутав теплым полотенцем. Процедите и принимайте по 1 чайн. ложке за 30 минут до еды 3-4 раза в день в течение 2 месяцев. Одного курса приема такого лекарства достаточно, чтобы исцелиться.

Полина, Нижегородская обл.

От простатита меня спасает настойка коры осины

Сушу ее (не на солнце!), а затем измельчаю на кусочки. Можно, конечно, купить в аптеке, но я предпочитаю готовить сырье сам. Насыпаю 100 г измельченной коры в стеклянную пол-литровую бутылку и заливаю 200 мл водки так, чтобы она полностью покрывала кору (можно ее уплотнить с помощью палочки). Плотно закрываю пробкой и на 2 недели ставлю в темное место. Получается около 100 мл жидкости темно-коричневого цвета. Ее надо слить в другую посуду, отжав сырье. Этого количества хватает на курс лечения. Принимаю настойку по 20 капель 3 раза в день перед едой, запивая водой. Перерывы в лечении желательно не делать, то есть, пока принимаете настойку, можно поставить следующую порцию.

Г. Н. Федоров, Нижегородская обл.

Для вас, мадам

Томаты помогут при климаксе

Японские исследователи недавно обнаружили, что помидоры и томатный сок могут облегчить симптомы климакса. Если употреблять эти продукты каждый день, частота приливов уменьшается минимум в 1,5 раза. Во время эксперимента диетологи рекомендовали за день выпивать не меньше 250-400 мл томатного сока и съедать как минимум один средний помидор.

Отвар целебных трав от мастопатии

Возьмите по 1 ст. ложке корня валерианы, травы пустырника и череды, листьев подорожника, цветков календулы и ромашки. Залейте смесь 7 стаканами воды, доведите до кипения, охладите. Пейте по 1/2 стакана 2 раза в день за 20 минут до еды. Курс — 3 месяца.

Деликатная тема — *На приёме у сексолога*

Два года одиночества

С тех пор, как я развелась с мужем, прошло почти два года. И за это время у меня не было ни одного мужчины. Серьезных отношений не сложилось, а случайные свидания с кем попало — не мой вариант. А недавно познакомилась с одним. Все идет к сближению отношений, но я волнуюсь. Мне кажется, что за два года воздержания мое влагалище стало менее эластичным, уменьшилось. Не будет ли мне больно? И будет ли достаточно смазки для секса?

Римма Н., Чувашия

Ни двухлетнее, ни более длительное воздержание не приводит к существенным изменениям влагалища. Оно не уменьшилось и не перестало выделять смазку. В молодости влагалище получает много гормона эстрогена, который делает слизистую оболочку более толстой и складчатой. Это позволяет ей безболезненно растягиваться как во время близости с мужчиной, так и во время родов.

Воздержание не влияет и на выделение вагинальной смазки. Этот процесс обеспечивает бартолинова железа, работа которой согласована с сексуальным возбуждением, сильным притоком крови к стенкам влагалища и всплеском эстрогена. Эти процессы запускают бартолинову железу на выделение смазки.

Все сказанное относится к женщине, которая находится в репродуктивном возрасте. Если же наступил период менопаузы, уровень эстрогена снижается по естественным причинам. Это приводит к изменениям влагалища — слизистая становится тоньше, складки разглаживаются, теряется эластичность. Снижение эстрогена может приводить и к сухости. Но эти процессы связаны с менопаузой, а не с вынужденным воздержанием. В этом случае есть выход — использование искусственной смазки (лубриканта). Она избавит от сухости и сделает интимную близость комфортной для обоих партнеров. Так что ваши волнения абсолютно напрасны.

О. Л. Сиянская, врач-сексолог

Тест-диагностика

Готов ли ребёнок к первому классу?

ОПРЕДЕЛИТЬ, ГОТОВО ЛИ ВАШЕ ЧАДО К ШКОЛЕ, ПОМОЖЕТ НЕСЛОЖНЫЙ ТЕСТ.

1. Говорил ли ваш ребенок, что ему хочется идти в первый класс?
2. Считает ли он, что в школе узнает много нового и интересного, что ему там будет весело?
3. Может ли малыш в течение некоторого времени (не меньше 15-20 минут) самостоятельно заниматься каким-либо кропотливым делом: лепкой, рисованием, мозаикой, конструктором?
4. Можете ли вы сказать, что ваш ребенок не зажимается в присутствии посторонних людей, что он не стесняется общаться с теми, кто не входит в круг самых близких?
5. Умеет ли связно описать предмет, человека, картинку и составить рассказ минимум из пяти предложений?
6. Читаете ли вы вместе с ним книжки? Знает ли ваш ребенок стихи наизусть?
7. Может ли он назвать заданное существительное во множественном числе?
8. Умеет ли читать, хотя бы по слогам?
9. Считает ли до 10 в прямом и обратном порядке?
10. Умеет ли он прибавлять и отнимать хотя бы одну единицу от чисел первого десятка?
11. Может ли писать простые элементы в тетради в клетку, аккуратно перерисовывать небольшие узоры?
12. Любит ли рисовать, раскрашивать картинки, складывать пазлы?
13. Умеет ли работать с ножницами, цветной бумагой и клеем?
14. Может ли сам сделать уборку в своей комнате?
15. Знает ли названия диких и домашних животных?
16. Есть ли навыки обобщения: например, может ли он объединить помидоры, редис, огурцы в группу «овощи»?
17. Любит ли самостоятельно проводить время за каким-то занятием, не привлекая родителей?

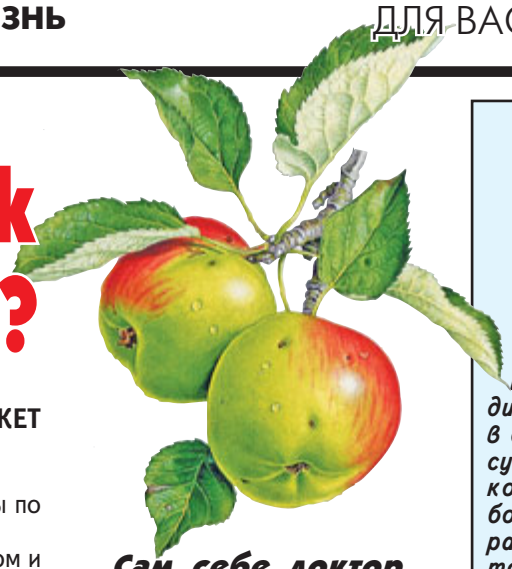
Подведём итоги

За каждый утвердительный ответ начислите 1 балл.

15 и более баллов. Ваш ребенок вполне готов стать первоклассником. Вы ответственно подошли к процессу его подготовки к школе. Скорее всего, учиться ему будет легко.

10-14 баллов. Вы на верном пути. Но пробелы в вашей работе есть. Обратите внимание на вопросы, на которые ответили отрицательно. Они вам укажут, над чем поработать.

Меньше 9 баллов. Пора задуматься. У вас осталось мало времени, а сделать нужно очень многое. Ребенок не готов к школе, а значит, ваша программа на летние месяцы — активно заниматься с малышом, забыв про увеселения на природе.



Сам себе доктор

ОТ КАШЛЯ У ДЕТЕЙ ХОРОШО ПОМОГАЕТ ОТВАР СВЕЖИХ ЯБЛОЧНЫХ ЛИСТЬЕВ. МОЖНО ЗАПАСТИСЬ ИМИ ЛЕТОМ, ВЫСУШИТЬ, ЧТОБЫ ЗАВАРИВАТЬ ЗИМОЙ.

На приёме у ортопеда

ДОМА МАЛЫШ ДОЛЖЕН БЫТЬ В ОБУВИ ИЛИ БОСИКОМ?

Когда ребенок начинает ходить, он должен дома быть в обуви (ортопедической, с супинатором и жесткой спинкой) или босиком? Слышала разные мнения, в том числе специалистов. Хочу разобраться.

Мила, Ульяновск

Если у ортопеда нет особых претензий к ножкам малыша, то ребенок может ходить и бегать дома босиком. Это еще и отличный закаливающий фактор. Надо отметить, что до 3-4 лет у ребенка присутствует физиологическое плоскостопие, — это возрастная норма. Но чтобы малыш привыкал к обуви и для безопасности его стоп можно надевать легкие ботиночки или сандалики с мягкой подошвой. Задник должен быть плотным, супинатор не обязателен.

ПОЧЕМУ НЕ СОВЕТУЮТ РАНО САЖАТЬ ДЕТОК?

Педиатр говорит, что ребенка нельзя сажать, пока он не сделает это сам. А также нельзя ставить, заставлять рано начинать ходить и стоять. С чем это связано? Как может навредить малышу?

Карина, Ставропольский край

Это связано с тем, что у маленького ребенка опорно-двигательная система еще незрелая. Она, как и центральная нервная система, еще не готова к активным осевым нагрузкам. Если родители заставляют ребенка садиться или стоять, это может привести к деформации позвоночника, нарушению формирования суставов. Не надо торопиться! В свое время ребенок сам и сядет, и поползет, и встанет.

Ю. А. Фандеев, врач-ортопед

Если ребёнок плохо ест

ПРЕДЛОЖИТЕ РЕБЕНКУ ПРИГОТОВИТЬ ЧТО-ТО САМОМУ ИЛИ ПОПРОСИТЕ ПОМОЧЬ, КОГДА ВЫ ГОТОВИТЕ. ДЕТИ ВСЕГДА С УДОВОЛЬСТВИЕМ СЪЕДАЮТ ТО, ЧТО САМИ ПРИГОТОВИЛИ.

■ 99% ЛЮДЕЙ ИЗУЧАЮТ МАТЕМАТИКУ В ШКОЛЕ ТОЛЬКО ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ПОТОМ ПОМОГАТЬ СВОИМ ДЕТЯМ ИЗУЧАТЬ МАТЕМАТИКУ В ШКОЛЕ.

■ НА ВТОРОМ ЭТАПЕ СНЯТИЯ КАРАНТИНА ДЕТЯМ РАЗРЕШАТ НА УЛИЦЕ ИГРАТЬ В ДОГОНЯЛКИ. НА ТРЕТЬЕМ ЭТАПЕ РАЗРЕШАТ ДОГНАТЬ.

«Преступник с во-от таким носом»

Десятилетний сын мается от безделья. Предлагаю ему порисовать, он не знает что. Я говорю: «А нарисуй меня». Ярослав скептически отвечает: «Уже пробовал. Получился преступник с во-от таким носом».

Диана, Нижегородская обл.

«В больнице попы бесплатно увеличат!»

Восьмилетняя Полина лежит в больнице, ей делают очень болезненные внутримышечные уколы. Звонит, каждый раз плачет, жалуется — мол, сил нет терпеть, вся в синяках. А тут, видимо, посмотрела телевизор и выдала:

— Вот некоторые женщины — дуры: колют себе ботокс, увеличивают губы, да еще и за деньги. Пусть приходят в нашу больницу, им тут бесплатно попы увеличат!

Людмила, Ставрополь

Когда человек стареет, охранник тоже стареет?

Моему внуку 5,5 года. На днях спрашивает: «А когда человек становится старым, его охранник тоже стареет?» — «Какой охранник?» — уточняю. «Ну тот, который у каждого человека есть и ему помогает». — «Ты говоришь об ангеле-хранителе?» — «Да. Так он стареет?» Я задумалась...

И. Сотникова, Рязанская обл.

Об арахисе и аутизме

Кое-что новенькое

В БОЛЕЗНИ ВИНОВАТ ОТЕЦ

Американские ученые уточнили причины аутизма. Одной из них оказалась мутация сперматозоидов отца ребенка. Это показал анализ спермы мужчин, дети которых страдают аутизмом. 15% их половых клеток имели генетическую мутацию. Она не отражается на здоровье мужчины, но проявляется в ДНК ребенка, вызывая аутизм. Риск возникновения аутизма у детей возрастает по мере увеличения возраста отца: как известно, с годами увеличивается количество мутаций.

АЛЛЕРГИЯ У МАЛЫШЕЙ

Ранее (и до сих пор) педиатры советовали не давать детям арахис в течение первых 3 лет жизни. Считалось, что раннее введение его в рацион может спровоцировать аллергию. Недавно выяснилось, что развитие аллергии арахис не провоцирует, даже если дети едят эти орехи до года.

За лучшее письмо – 1000 РУБЛЕЙ!

Чтобы получить гонорар за интересное письмо, у вас обязательно должна быть банковская карта. В письме укажите наименование банка, БИК банка, номер расчетного счета, лицевой счет, номер карты и корреспондирующий счет. Выплата гонораров будет производиться только на карты. Обязательно пришлите копии документов: страхового свидетельства обязательного пенсионного страхования, ИНН и паспорта (страницы с фотографией и пропиской). Укажите контактный номер телефона и полный адрес фактического проживания с индексом.

Пришлите эти данные в редакцию по электронной почте kipred@kavkazinterpress.ru или по адресу: 355002, Ставропольский край, Ставрополь, ул. Лермонтова, 191б.

Прошу помощи

МОЖЕТ, И НЕ СТОИТ УЖЕ ЛОЖИТЬСЯ ПОД НОЖ?

Мне 38 лет. Уже несколько лет живу с кистой копчика. Особо она не беспокоит. Изредка воспаляется (появляются фурункулы), но все само проходит. Консультировалась с несколькими хирургами. Кто-то советует делать операцию, кто-то — не трогать. Кроме эстетического вида меня, по большому счету, ничего не волнует. Выглядит киста как маленькая дырочка. Читала, что после операции у многих расходятся швы, рана не заживает. Поэтому думаю, если до 38 лет дожила, то, может, и не стоит уже ложиться под нож? Кто живет с кистой копчика, посоветуйте, как быть?

Марина, Калужская обл.

ПОДОЛГУ НЕ МОГУ УСНУТЬ, ДАЖЕ ЕСЛИ СИЛЬНО УСТАЛА

Я мучилась бессонницей с младых ногтей. «Феназепам» и другие снотворные были в моей аптечке всегда. Семь лет назад проблема ушла, я уже успела забыть о ней. Ложилась в кровать и спокойно засыпала под телевизор. Но сейчас что-то сломалось. Вот уже полгода подолгу не могу уснуть, даже если сильно устала. По жизни, честно сказать, проблем прибавилось, но ведь они и раньше были. Тогда одни, теперь другие... Какая, в принципе, разница? К таблеткам не хочу возвращаться, из-за них днем чувствую себя не очень комфортно — не могу трезво думать, нормально работать. Раньше применяла технику — смотреть как бы вглубь черепа с закрытыми глазами и представлять, что падаешь навзничь. Помогало, а теперь никак. Когда долго не могу уснуть, появляется раздражение, граничащее с отчаянием. Вообще не могу успокоить мысли — крутятся и крутятся в голове. Когда удается прогнать реальные тревожные мысли, то вообще начинается какая-то «Санта-Барбара». В голову лезет все подряд — мелькают разные образы, диалоги... Прошу поделиться опытом, кто и как борется с долгим засыпанием?

Ксения О., Тамбовская обл.

У ОТЦА УДАЛЁН МОЧЕВОЙ...

У моего отца (ему 60 лет) по онкологическим показаниям удален мочевой пузырь. Как следствие — непроизвольное мочеиспускание, из-за этого страшные комплексы и депрессия. Может, существуют какие-то методики, которые помогают научиться заново контролировать этот процесс? Очень прошу тех, кто может поделиться любой информацией по этой теме, откликнуться. Помогите, пожалуйста!

Елена, Ростовская обл.

Головные боли сводят меня с ума

Уже около года меня беспокоят сильные головные боли. Обращалась к врачу осенью, он сказал, что это из-за погоды, и прописал витамины, но состояние ухудшилось. Пошла к другому врачу. Сделала УЗИ, МРТ. Выявили незначительную гидроцефалию. То, что назначил врач — уколы, укрепляющие ткани головного мозга, не помогает. Симптомы с зимы ухудшились, боли сводят с ума. Часто тошнит, глаза хуже видеть стали (проблемы с глазным дном нашли), равновесие нарушено, появились симптомы эпилепсии, проблемы с памятью, сонливость, настроение часто меняется. Обращалась к нескольким неврологам, уже не знаю, что делать. Гидроцефалия сама по себе может вызывать такие симптомы? Или это что-то другое?

Светлана Николаевна, Нижегородская обл.

БЕСПОКОИТ БОЛЬ В ПОЯСНИЦЕ

После родов я стала ощущать боли в пояснице. Думала, что это нормально — центр тяжести возвращается на место и от этого боли. Но поясничная боль стала беспокоить все чаще. Она как бы разливалась по всему телу, и в спину «вступало» в самые неудобные и неподходящие моменты — во время сна, кормления (при повороте с боку на бок), при попытке резко встать. Подруга порекомендовала массаж, но он помог лишь отчасти. Стало казаться, что боль перемещается выше — в область шеи. И массаж я прекратила. Дорогие женщины, может, у кого-то было что-то подобное? Как лечили? Всем заранее спасибо за отклики.

М. Николаева, Орловская обл.

КАК БОРОТЬСЯ С КИСТОЙ НАРОДНЫМИ МЕТОДАМИ

Работаю в химлаборатории, иммунитет слабый, сильно устаю. Меня всегда беспокоили камни в почках, а недавно прошла УЗИ и подтвердилась киста. Лекарства сейчас дорогие. Зарплата у меня небольшая и утекает как песок сквозь пальцы. Может быть, кто-то знает, как бороться с кистой народными методами. К операции не готова.

Ирина, Псковская обл.

НЕ МОГУ СПРАВИТЬСЯ С БЛЕФАРИТОМ

Пишу в газету от отчаяния. Дело в том, что я уже несколько месяцев не могу вылечить блефарит. Врач говорит, что это дело не быстрое. Путем проб и ошибок подбирает лечение, назначает новые лекарства, а толку ноль. Если кто-то сталкивался с этой болячкой, подскажите, как вылечили? Я уже у шестерых докторов была. Шестой хоть диагноз поставил — демодекозный блефарит, до него все конъюнктивит лечили. Последний анализ показал, что демодекс не найден, но глаза постоянно красные, особенно с утра, и выделяется густая жидкость. Люди добрые, помогите избавиться от этой гадости!

Любовь Р., Саратовская обл.

Отзовитесь!

Хочу разыскать своего сослуживца — Александра Савина. Живет он в Юго-Западом районе Ставрополя. Хороший мой друг, мы служили вместе в Чехословакии в 1973-1975 гг. Когда отслужили, вместе заочно учились в Ставропольском техникуме связи. После его окончания связь поддерживали — дружили, встречались. Потом он получил квартиру, женился, приглашал в гости. Я еще не был женат и постеснялся поехать. Так связь оборвалась.

Александр Петрович Надеин, ул. Московская, 41, кв. 10, с. Донское, Труновский р-н, Ставропольский край, 356170, тел. 8-906-472-89-40

***

Примерно год назад я получила посылку от Веры Дияновой из Санкт-Петербурга, но потеряла ее адрес. Вера, все теплые вещи, которые были в посылке, я ношу. Прошу вас, откликнитесь! И еще больше года назад я получила извещение на посылку из Германии весом 16 кг. Но пока болела, ее отправили назад. Добрые люди, откликнитесь!

Татьяна Викторовна Долгих, ул. Московская, 34, Харабалинский р-н, Харабали, Астраханская обл., 416010

***

Прошу откликнуться неравнодушных людей. Есть во Владимирской области православный приют при церкви. Точный адрес по телевизору не назвали, а мне очень надо его узнать. Сделайте вызов по телефону, и я перезвоню.

Ольга, Саратовская обл., тел. 8-987-355-38-77

***

Ищу свою двоюродную сестру — Валентину Степановну Крепышеву (в девичестве Чернышова), 1945 года рождения, проживающую в Ставрополе.

Валентина Николаевна Минаева, ул. Свердлова, 2, кв. 39, Котово, Волгоградская обл., 403805, тел. 8-902-383-78-08

Такая история — *Диагноз меланома*

Родинка вдруг стала расти...

Сейчас даже уже и не вспомню, с чего все началось. Родинка на левой ноге (на икре сзади) у меня была всегда. Внимания я на нее не обращала, разве что когда делала депиляцию...

То, что родинка стала расти, заметил муж. Я сразу же поехала на консультацию к дерматологу. Врач посмотрел и отправил к онкологу. В онкологии сказали, что нужна операция. Помню, как будто это было вчера. Лежу в палате одна, в голове дурные мысли. Сказали, что, возможно, это меланома. Что это такое? Как лечится?

В 9 утра увезли в операционную, в палату привезли только к 12 часам. Состояние было нормальное, посидела, выпила воды, встала... Самое страшное позади! Капельницы не ставили (ведь у меня все нормально!). И только через три дня стали колоть антибиотики, когда врач обнаружил не очень хорошую рану. На 5-й день пришли результаты гистологии. Доктор вызвал к себе в кабинет и объявил: «Диагноз подтвердился — у вас меланома!» — «И что мне теперь делать?» — спрашиваю. «А ничего, — говорит. — Живите, как жили. Исход один...» Господи, что я тогда пережила! Дома мама, дочь, муж, который мечтает еще о ребенке. А у меня рак! Что делать? Как сказать?

После выписки меня направили к химиотерапевту. Там назначили «Роферон». Маме ничего не рассказала, чтобы не переживала. Сама все время сижу в интернете и ищу информацию о своей болячке. Хочется разобраться, найти причину появления меланомы, побороть ее. Муж успокаивает, говорит, что все образуется. На месте родинки остался только шрам, больше ничего не беспокоит. Но осознание того, что у меня рак и в любую минуту могут полезть метастазы, не дает жить спокойно (пока метастазов нет, но прошло только 6 месяцев со дня операции). Постоянно рыдаю. Жалко себя, мужа, дочь, маму. Понимаю, что нужно больше положительных эмоций, нужно жить полноценной жизнью, но не всегда получается. Умом многое понимаю, а сердце понимать отказывается. Самый главный вопрос, на который хочу получить ответ, — есть ли люди, которые жили долго после постановки такого диагноза? Что вам помогло, как считаете? Всегда ли бывают метастазы?

Светлана, Волгоградская обл.

Спешим помочь

ОТ ПОТЛИВОСТИ ИЗБАВИЛИ БЕРЕСТЯНЫЕ СТЕЛЬКИ

Для Маргариты из Алтайского края, автора письма «Если не надену носки, в обуви все просто чавкает» («Айболит» №11 за 2020 г.).

Я всегда делаю запасы коры и бересты березы. Благодаря берестяным стелькам я справилась с потливостью ног. Просто вкладывала их во всю обувь, которую носила, и даже в домашние тапочки. Еще берестой, а лучше тоненькой пленкой, отделенной от нее, можно лечить прыщи и фурункулы — гной хорошо вытягивается. Бывает, что поранишься и порез долго не заживает. Тогда несколько раз в день нужно прикладывать к ранкам свежую бересту. Поможет береста и при растяжении связок — уменьшит боль и отечность. Нужно распарить ее и приложить к больному месту.

При тромбофлебите залейте 1 ст. ложку измельченных листьев и коры фундука (1:1) стаканом кипятка. Настаивайте час. Принимайте по 1/3 стакана 3 раза в день.

Золу березы я использую, если в животе шум и гам, а также при изжоге. Лечение простое — 3-4 раза в день принимаю по 1/2 чайн. ложки золы коры березы, запивая теплой кипяченой водой. У меня дома всегда есть запасы высушенной коры и бересты. Желательно снимать кору с молодых ветвей, так как в старой меньше пользы. При сушке важно, чтобы кора не заплесневела. Правильно высушенная должна быть ломкой.

В. Г. Кошкина, Смоленская обл.

Я ТОЖЕ ЖИВУ С ПОДАГРОЙ

Для Сергея П. из Воронежа, автора письма «Подагра перебирает все суставы по очереди» («Айболит» №3 за 2020 г.).

У меня в 2013 году после операции на сердце тоже появилась подагра. Врач прописала препарат «Аркоксиа», но эффекта от него не было. Мне снимать боль помогает «Костарокс». Если боль не сильная, то на ночь пью «Немулекс» или «Найз». Еще хочу поделиться рецептом мази, которая спасает от артроза. Тщательно смешайте по 1 ст. ложке меда, готовой горчицы, мелкой соли и воды. Смазывайте больной сустав, сверху прикройте полиэтиленовой пленкой и укутайте шерстяным шарфом. Держите 1,5-2 часа. Процедуру лучше делать перед сном, чтобы после компресса не двигаться. Утром смойте остатки мази. Курс лечения — 5 дней. Но уже после первого применения обязательно почувствуете облегчение. Смеси как раз хватает на курс. Храните ее в холодильнике.

И еще важно соблюдать диету: нельзя есть жирное мясо, рыбу, грибы, наваристые бульоны, копчености, консервы, холодец, употреблять алкоголь. Не рекомендуется чай, кофе, шоколад. Разрешается употреблять молочные продукты, яйца, нежирные курицу, рыбу, овощи, крупы, макароны, орехи. Хлеб только ржаной или отрубной, сдобу надо исключить. Периодически в поликлинике нужно сдавать анализ крови на мочевую кислоту.

Людмила, Белгород

ЧТОБЫ ЗОБ НЕ НЫЛ, НЕ ЛОМИЛ...

Для Марьяны, автора письма «Кто живет с базедовой болезнью, чем спасаетесь?» («Айболит» №4 за 2020 г.).

Этот обряд надо делать на убывающей луне, число дня — нечетное, для женщин — в среду и пятницу. Для мужчин — в понедельник, вторник и четверг, для детей — в воскресенье. Одной рукой нужно держать себя за зоб (над грудью), другую руку держать над свечой и читать заговор. В первый день такие слова: «Первым разом Божьим наказом выговариваю. Божьим именем заговариваю, чтобы зоб не ныл, не был, не тянул, не ломил. С этого разу, с моего наказу, запираю, убираю ключом, огнем, Божьим мечом. Аминь. Аминь. Аминь». Свечу надо затушить. На второй день все повторяете, только заговор начинаете со слов: «Вторым разом...», на третий день — «Третьим разом...» И так 9 дней. После каждого заговора свечу тушите и складывайте куда-нибудь. Затем эти свечи отнесите в церковь и оставьте у иконы целителя Пантелеймона.

В. И. Палевич, Ессентуки, Ставропольский край

ЕСТЬ ХОРОШЕЕ ЛЕКАРСТВО ОТ ГРИБКА — «ФУКОРЦИН»

Я несколько лет работала в кожно-венерологическом кабинете и хорошо знаю, как справиться с грибком. Не нужно покупать дорогие противогрибковые мази — они малоэффективны. Есть хорошее лекарство — «Фукорцин». Он жидкий, ярко-красного цвета и недорогой. Раньше его было трудно достать, а сейчас продается в аптеках. Лечит и грибок ногтей, но это более длительный процесс. Помогает «Фукорцин» и при зуде после укусов насекомых. Нужно смазать место укуса — и все пройдет. Если у животного появился лишай, тоже поможет «Фукорцин». Только смазывать надо аккуратно, ватной палочкой, чтобы лекарство не попало на здоровую кожу, иначе она окрасится и долго не отмоется. Лечитесь, не пожалеете!

Светлана Лукьяновна Созонова, Адыгейск, Краснодарский край

ЭКЗЕМА БЫВАЕТ РАЗНАЯ...

Для Альфии из Татарстана, автора письма «Прошел год, а от экземы я так и не избавилась» («Айболит» №16 за 2019 г.).

Экзема — незаразное воспалительное заболевание кожи. Прежде чем ее лечить, нужно знать, какая она у вас, — истинная, микробная, себорейная, профессиональная, варикозная... Наружно можно использовать аптечные мази: «Тридерм», «Акридерм», «Бетадерм», «Лоринден А», «Лоринден С», «Синафлан», «Флуцинар». Или приготовить самостоятельно. Разбейте яйцо в стеклянную посуду. Добавьте 1 чайн. ложку порошка мела — должна получиться кашица. Влейте 100 г березового дегтя, перемешайте, закройте и поставьте на сутки в темное прохладное место. Делайте компрессы на больные места перед сном.

Нина, Миллерово, Ростовская обл.

Голова трещит?

■ ВЫПИВАЙТЕ КАЖДЫЙ ДЕНЬ НАТОЩАК ПО СТАКАНУ МОЛОЧНОЙ СЫВОРОТКИ ИЛИ ПРОСТОКВАШИ.

■ В СТАРИНУ ПРИ ГОЛОВНОЙ БОЛИ СОВЕТОВАЛИ ЕСТЬ ОТВАРЕННЫЙ В МУНДИРЕ КАРТОФЕЛЬ БЕЗ СОЛИ.

СЛУХОВЫЕ АППАРАТЫ
ООО "Центр слуха"
- Российские и зарубежные производители
- Подбор и настройка
- Ремонт и техническое обслуживание
- Гарантийное и сервисное обслуживание
- Элементы питания и аксессуары
ОГРН 1152651015241
Лиц. ЖЛО-26-01-003290 от 12.11.2015 г.
РЕКЛАМА 001856
г. Пятигорск, пр-т Калинина, 20 (пересечение с ул. Кучуры),
т. (8793) 32-38-52, (928) 377-37-40, (961) 475-01-10
г. Ставрополь, ул. Дзержинского, 205а, т. 8 (8652) 58-97-58
ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Если сетчатка отслоилась, медлить нельзя!

Для О. С. Девятиловой из Самарской обл., автора письма «Во время падения у свекрови произошел разрыв сетчатки» («Айболит» №7 за 2020 г.).

Наклонилась поднять мусоринку

Начались мои проблемы с банальной мелочи — наклонилась дома поднять мусоринку с пола и почувствовала, как помутнело в левом глазу. На следующий день пошла к окулисту. Врач сказала, что у меня произошла отслойка сетчатки со стороны виска. Предложили в плановом порядке через три недели сделать операцию — витроэктомию. Так вот, так делать ни в коем случае нельзя! Нельзя затягивать, если поставлен диагноз отслойка сетчатки!

Прищемили палец? Окуните его в ледяную воду на минуту, потом поднимите над головой. И так 10 раз.

Отслойка — это как лоскуток обоев

Первым делом хоть немного надо изучить устройство глаза, чтобы понимать, что предлагают делать врачи. Если объяснить простыми словами, внутри глаза находится хрусталик, который ловит изображение извне. Сквозь себя и сквозь стекловидное тело, заполняющее глаз изнутри, он транслирует это изображение на сетчатку. По зрительному нерву образы с сетчатки передаются в мозг, и мы понимаем, что видим. Для того чтобы мы видели хорошо, необходима правильная работа всех элементов глаза — хрусталика, стекловидного тела, сетчатки.

Отслойка — это как будто лоскуток обоев, отошедший от стены. Пока вы долго думаете, глазная жидкость попадает за этот лоскуток и приводит к увеличению отслойки. Отслоившиеся части начинают заживать, стекловидное тело заполняется отжившими кусочками сетчатки, крови, лимфы, сквозь него становится не видно. Витроэктомия предназначена для того, чтобы вынуть испорченное стекловидное тело и вместо него поместить или газ, или силикон, которые прижмут сетчатку обратно. Но у этого подхода очень много тяжелых последствий, о которых я не знала.

Я не знала про заплатки...

Если вам ставят недавнюю отслойку, не ждите, пока в глазу все начнет зарастать, а срочно обращайтесь к офтальмологам-хирургам, чтобы установили так называемую заплатку. Это простая операция, во время которой свисающие кусочки сетчатки прижимают обратно. При этом выполняется лазерная коагуляция (прошивка сетчатки лазером) — укрепление всей сетчатки.

Я не знала про заплатки и согласилась ждать витроэктомию. И до сих пор делаю операции, которые устраняют ее последствия, — за три года было уже восемь. Не делайте как я! Действуйте быстро, чтобы спасти свое зрение!

Нина Алексеевна, Тамбовская обл.

Лекарство с грядки

Целебная ягода — крыжовник

* Безотказное противовоспалительное средство при ангине — свежий сок крыжовника, смешанный с медом в соотношении 2:1. Соком можно полоскать горло и принимать по 1/3 стакана сока в день перед едой.

* При анемии принимайте 3 раза в день по 1/3 стакана сока крыжовника.

* Регулярное употребление свежих ягод крыжовника в течение трех недель облегчит состояние при климаксе.

* При воспалении в почках и мочевом пузыре съедайте 3 раза в день по стакану ягод в течение 14-21 дня.

* При остром воспалении кожи (от рожистого воспаления до сыпи) залейте водой 2 ст. ложки ягод крыжовника. Кипятите в течение 10 минут на медленном огне и процедите сквозь несколько слоев марли. С отваром делайте примочки на пораженные места, оставляя на 5-8 часов. Сделайте перерыв на 2 часа и повторите.

* От запора залейте 1 ст. ложку ягод стаканом горячей воды, кипятите 10 минут на медленном огне, охладите и процедите. Пейте по 1/4 стакана 4 раза в день.

ЕСЛИ ИЗ КАСТРЮЛИ ВМЕСТО ПАРА ПОШЕЛ ДЫМ, ИДТИ СМОТРЕТЬ, ВСПЛЫЛИ ПЕЛЬМЕНИ ИЛИ НЕТ, УЖЕ ПОЗДНО...

Медовуха для суставов

Пропустите через мясорубку 0,5 кг лимонов с кожурой, по 250 г лука, чеснока и хрена. Все хорошо перемешайте, выложите в трехлитровую банку. Добавьте 1 л меда, размешайте. Доверху налейте холодной кипяченой воды. Настаивайте в темном теплом месте 21 день, процедите. Настой и гущу храните по отдельности. В гущу добавьте 1 л холодной кипяченой воды и дайте отстояться сутки. Затем оба раствора соедините и процедите через марлю, сложенную в несколько слоев. Для курса лечения больных суставов потребуется 3 л жидкости. Средство пьют каждый день натощак по 2 ст. ложки. Перерывов не делают.

Отвар овса помогает мне снизить давление

Когда у меня повышается давление, начинают болеть затылок, сердце, пью отвар овса. Промываю 3 ст. ложки зерен (не хлопьев), заливаю 2 стаканами горячей воды и кипячу 15 минут. Настаиваю 12 часов, процеживаю. Получается 1,5 стакана жидкости. Пью по 1/2 стакана 3 раза в день перед едой. Каждый день готовлю новый отвар. Курс длится 1 месяц, на него уходит примерно 2 кг овса. Потом делаю перерыв на 2 недели. Если давление снова повышается, лечение повторяю.

Ольга, Кострома

Уплотнения лечу домашним маслом

Хочу поделиться рецептом, который помогает лечить уплотнения, где бы они ни находились. Для этого понадобится домашнее коровье или козье масло. Сначала его нужно состарить: оставить в открытой посуде на столе и выдержать неделю, чтобы прогоркло, а сверху образовался желтый слой. Этот слой нужно аккуратно снять ножом и пропитать им кусочек льняной или ситцевой ткани, приложить к уплотнению, прикрыть полиэтиленом и завязать шерстяным шарфом. Я так вылечила уплотнение на ягодице от уколов.

П. К. Зотова, Калужская обл.

При гнойных ранах и фурункулах

■ К ГНОЙНОЙ РАНЕ НА ДВА ЧАСА ПРИКЛАДЫВАЙТЕ СВЕЖИЙ (НЕСОЛЕНЫЙ) ДОМАШНИЙ СЫР. ПРОЦЕДУРУ ПОВТОРЯЙТЕ 2 РАЗА В ДЕНЬ.
ПРИ ФУРУНКУЛАХ ПОВЯЗКИ С ДОМАШНИМ СЫРОМ ОСТАВЛЯЙТЕ НА НОЧЬ.

■ РАЗВЕДИТЕ КУРКУМУ ГОРЯЧЕЙ ВОДОЙ ДО КОНСИСТЕНЦИИ СМЕТАНЫ, НАНЕСИТЕ НА ПОРАЖЕННОЕ МЕСТО НА 10-20 МИНУТ.

Для тех, кому за... **Авторитеты дают советы**

Чем питаться, чтобы жить долго

После 50 лет обмен веществ замедляется. Поэтому в пище должно снижаться количество жиров и быстрых углеводов — кондитерских изделий, хлеба, колбас, полуфабрикатов. Как перестроить рацион, чтобы продлить жизнь?

■ Супы на мясном бульоне готовьте не чаще трех раз в неделю. Сливайте первый бульон сразу после закипания воды. Не жалейте! С ним уйдут вредные пурины и антибиотики, которыми производители нередко пичкают коров, свиней и птицу. А еще лучше — готовьте первое на овощном отваре лука, моркови, корня сельдерея. Берите плоды в любой комбинации (500 г на 1,5 л воды). Чтобы овощи отдали бульону максимум пользы, перед готовкой натирайте их на крупной терке. Варите 30 минут и процеживайте питательный отвар.

■ Ешьте меньше свежих овощей, а больше термически обработанных. В них не так много грубой клетчатки, раздражающей слизистую кишечника.

■ Варите каши на 10 минут дольше, чем обычно. Разваренные крупы организму усваивать легче. Да и на пищеварительный тракт вязкие каши действуют легче.

■ Омлеты делайте из одних белков. Желтков можно съесть не больше 2-3 штук в неделю. В середине яйца много холестерина, который забивает сосуды.

■ Вместо свинины и говядины готовьте курицу, индейку, телятину. Совсем отказываться от мяса не стоит. Это источник аминокислот, которые трудно добрать из других продуктов. Ешьте диетические сорта мяса 2-3 раза в неделю. В остальные дни готовьте рыбу. Идеальный вариант — морская. Это источник жирных кислот омега-3, которые продлевают молодость сосудов.

■ Откажитесь от кофе и черного чая, заменив его на зеленый. В этом напитке содержатся особенные вещества — катехины, которые стимулируют рост костной ткани, что особенно важно в зрелом возрасте, когда увеличивается риск развития остеопороза. Кроме того, зеленый чай снижает уровень плохого холестерина в крови, поддерживает эластичность сосудов, способствует распаду жировой ткани и снижению веса.

Е. И. Василенко, диетолог, врач высшей категории

Знаете ли вы, что...

КАШИ ПОЛЕЗНЕЕ ХЛЕБА, КОТОРЫЙ СОДЕРЖИТ ДРОЖЖИ. ЛЮДИ, КОТОРЫЕ КАЖДЫЙ ДЕНЬ ЕДЯТ КАШИ, РЕЖЕ СТРАДАЮТ ОНКОЛОГИЕЙ. САМЫЕ ПОЛЕЗНЫЕ — ОВСЯНАЯ И РИСОВАЯ.

Не так давно очень сильно заболела воспалением лёгких...

Неделю провела в больнице, потом еще долго отлеживалась дома. Казалось, никогда не приду в себя... Хорошо, что у нас в семье есть знаток народных рецептов — моя тетя. Она и принесла мне целый килограмм фисташек. Вот, мол, что тебя быстро на ноги поставит. Рецепт лекарства такой: 50 г орехов растолочь в ступке, залить стаканом кипятка и подержать на слабом огне 10 минут. Когда снадобье остынет, убрать его в холодильник. Принимать по утрам по 1/2 стакана, не забывая предварительно взбалтывать. Фисташки я люблю, поэтому лечению не противилась. И каково же было мое удивление, когда уже через пару дней стала чувствовать себя гораздо лучше! Теперь уже совсем здорова.

Е. М. Колобова, Адыгея

Обедаем дома

Холодный суп на кефире

Огурец, по 1 стакану кефира и минералки, растительное масло, укроп, чеснок, 2 ст. ложки любых орехов, соль, перец.

Огурец натрите. Чеснок пропустите через пресс, посолите, поперчите, добавьте 1 ст. ложку растительного масла. Кефир взбейте с минералкой, добавьте отжатые огурцы, чесночную заправку, измельченный укроп, хорошо перемешайте. Поставьте в холодильник минимум на 2 часа. Подавайте суп с обжаренными орехами и зеленью.

Скумбрия с травами на гриле

2 свежемороженые скумбрии, 2 ст. ложки растительного масла, лимон, по несколько веточек розмарина или тимьяна, соль, перец.

Скумбрию выпотрошите, промойте, обсушите. Сделайте на тушках косые надрезы с обеих сторон. Из одной половины лимона выдавите сок, другую нарежьте кружочками. Сбрызните рыбу лимонным соком, а потом маслом. Положите в брюшко по 1-2 веточки тимьяна и розмарина, по 2-3 кружочка лимона, поперчите. Выложите рыбу на решетку, посолите и готовьте над раскаленными углями по 7-8 минут с каждой стороны. Такую рыбу можно запечь и в духовке.

Индийские лепёшки с зеленью

3 стакана муки, 2 чайн. ложки сухих дрожжей, 1 чайн. ложка сахара, 1/2 чайн. ложки соли, 1/4 стакана растительного масла, 1/3 стакана натурального йогурта, яйцо, сливочное масло, зелень.

Смешайте дрожжи, сахар и полстакана воды. Оставьте подниматься, масса должна увеличиться в объеме в 2 раза. Соедините растительное масло, йогурт и яйцо, добавьте стакан муки с солью. Смешайте все это с опарой. Постепенно подсыпая муку, замесите тесто. Скатайте его в шар, накройте и оставьте на 45 минут. После разрежьте на 8 частей. Каждую раскатайте в лепешку толщиной 0,5 см и 15 см в диаметре. Обжарьте лепешки на сухой сковороде с антипригарным покрытием с обеих сторон до пузырьков и золотистого цвета. Смажьте сливочным маслом, посыпьте зеленью.

По салатику?

Ореховый с йогуртной заправкой

2 яйца, 100 г листового салата, 50 г руколы, 3 стебля сельдерея, 2 огурца, 100 г очищенных грецких орехов, 2 веточки мяты, зубчик чеснока, сок одного лимона, 150 мл натурального йогурта, соль, перец.

Яйца сварите вкрутую, остудите, очистите. Каждое разрежьте на четыре части. Листья салата и руколы вымойте, обсушите и нарвите. Сельдерей и огурец нарежьте ломтиками. Орехи подрумяньте на сковороде без жира и дайте остыть. Листья салата, руколу, сельдерей и огурцы перемешайте. Для соуса вымойте мяту и мелко нарежьте. Чеснок пропустите через пресс и смешайте с соком лимона, мятой и йогуртом. Посолите, поперчите. Заправьте салат, посыпьте орехами.

С сыром и укропом

300 г куриного филе, 150 г сыра (типа адыгейского), несколько веточек укропа, свекла, 3 ст. ложки маложирного кефира или сметаны, соль.

Куриное мясо опустите в кипяток, доведите до кипения, воду слейте. Вновь опустите мясо в подсоленную воду и варите до мягкости. Свеклу сварите, почистите, натрите на терке или порежьте. Укроп измельчите. Сыр натрите на терке и уложите на дно салатника. Посыпьте половиной укропа. Разложите порезанное мясо, посолите. На мясо выложите свеклу, полейте сверху заправкой. Посыпьте оставшимся укропом, посолите.

Морковные котлетки

500 г моркови, 200 г яблок, 1/2 стакана муки, 1/2 стакана манки, растительное масло, сахар, соль по вкусу, сметана.

Очищенные морковь и яблоки (удалите сердцевину) натрите, добавьте масло и немного воды, потушите до мягкости. Всыпьте манку, сахар, соль, остудите. Если масса получилась жидкой, добавьте муку. Сформуйте котлеты, обваляйте в муке и обжарьте на масле до золотистой корочки с обеих сторон. Подавайте горячими со сметаной.

Аппетитно — *Советуем приготовить*

Любимая курочка

Окорочка с молодыми овощами

4 куриных окорочка, 1 кг лука, 1 баклажан, 2 помидора, 1 цукини, 1 ст. ложка сливочного масла, сок 1 лимона, зелень по вкусу, по щепотке порошка имбиря и тертого мускатного ореха.

Растопите масло, быстро обжарьте окорочка до золотистой корочки и выньте из сковороды. Баклажан, помидоры и цукини нарежьте кубиками, лук — кружочками. Лук, цукини и баклажан потушите в оставшемся масле до мягкости, снова положите в сковороду окорочка, добавьте помидоры, лимонный сок, зелень и пряности. Влейте горячую воду, чтобы она не была видна на поверхности овощей, накройте крышкой и тушите на слабом огне до испарения жидкости.

Котлетки на косточке

Понадобится 700-800 г куриных голеней, 2-3 зубчика чеснока, 500 г картофеля, немного тертого твердого сыра, 2 яйца, 200 г панировочных сухарей, по 1 чайн. ложке смеси молотых перцев, паприки и соли, 100 г муки, растительное масло для жарки, 0,5 л воды.

Вымойте, обсушите голени, слегка обжарьте их на масле, потом, залив водой, тушите под крышкой 20-25 минут, поперчив и посолив. Ножом снимите мясо, косточки отложите. Приготовьте картофельное пюре без молока, добавьте в него пропущенный через пресс чеснок, специи и снятое с косточек куриное мясо. Сформуйте из полученного фарша котлетки, помещая внутрь косточку. Сделайте тройную панировку: обмакните каждую котлетку в муку, затем в яйцо, в конце — в панировочные сухари. Выложите на противень, накрытый бумагой для запекания, и отправьте в духовку, разогретую до 180°С, на 25 минут.

Запеканка с фаршем и гречкой

700 г куриного фарша, 2 крупные луковицы, 2 моркови, 250 г гречки, 2 яблока, 120 г сыра, 1 ст. ложка растительного масла, 50 г сливочного масла, приправы по вкусу.

Лук порежьте кубиками и обжарьте до мягкости в смеси растительного и сливочного масел. Добавьте натертую на крупной терке морковь, охладите.

Смешайте с куриным фаршем, приправами, перемешайте до однородности и выложите в форму. Отварную гречку соедините с очищенными и натертыми на крупной терке яблоками и сыром. Перемешайте и выложите вторым слоем в форму. Слегка примните и запекайте в нагретой до 200°С духовке 25 минут. Достаньте, посыпьте тертым сыром и снова поставьте в духовку на 5 минут.

Из творога и ягод

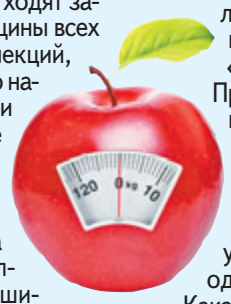
Быстрый десерт

500 г печенья, 500 г творога, 200 г сливочного масла, 150-200 г сметаны, 1/2 стакана сахара, по пакетику желатина и ванильного сахара, 300-400 г любых сезонных ягод.

Покрошите печенье, смешайте его с размягченным маслом и выложите это «тесто», распределяя руками, в смазанную маслом разъемную форму. Залейте желатин водой, оставьте набухать, затем разогрейте его на водяной бане до жидкого состояния. Творог взбейте блендером, всыпьте в него сахар, добавьте немного ягод, ванильный сахар, сметану, разотрите и осторожно влейте желатин, предварительно остудив его. На печенье выложите половину ягод, накройте половиной творожной массы, затем снова положите ягоды и закройте оставшейся массой. Можно сверху украсить свежими ягодками и посыпать миндальными лепестками или кокосовой стружкой. Форму поставьте в холодильник часа на два-три.

Работа у меня сидячая, так что иногда хожу в спортзал — разогнать калории

Что мне особенно нравится — в зал ходят заниматься женщины всех возрастов и комплекций, то есть никому не стыдно находиться среди юных и стройных. В раздевалке стоят весы, кто хочет — может оценить результаты занятий. И вот както переодеваюсь, а одна дамочка, довольно полная, после занятий решилась, встала-таки на весы. И слышу я буквально рев раненой волчицы: «Да что же это такое-то?! Занималась-занималась, вспотела, устала — и целый килограмм прибавила!» Оглядываюсь я на страдалицу. Стоит, бедняга, причитает, ручками размахивает... А в одной руке у нее полнехонькая литровая бутылка минералки!



Наталья, Краснодар

Не люблю, когда незнакомым пожилым женщинам говорят «бабушка»!

Тем более сейчас, когда женщины в любом возрасте бабушками не выглядят. Меня пока никто так не называет, но годы-то идут... Эдак вот пойдешь по улице, а тебе кто-нибудь: «Бабуся!» Только сесть и заплакать — так я думала до недавнего времени. Но теперь-то дудки, теперь я знаю, как буду отвечать на такое хамское обращение.

Недавно в магазине одну даму в возрасте (лет, наверное, 70, но неплохо выглядящую) продавщица лет 25-30 назвала бабушкой. Дама возмутилась: «Какая я вам бабушка?!» Продавщица нахально ответила: «Для меня — бабушка!» На что «бабушка», внимательно оглядев грубиянку, презрительно сказала: «Да у меня сыну 45 лет — одного с вами возраста! Какая же я вам бабушка», — и гордо удалилась.

Так что спасибо незнакомке, теперь знаю, как отвечать грубиянам, гордящимся своей молодостью! Годы-то бегут не только для нас, но и для них.

Ольга Сергеевна, Тамбов

Умные мысли

■ К СЕРЕБРЯНОЙ СВАДЬБЕ У СУПРУГОВ ОБЫЧНО РАЗНЫЕ ИНТЕРЕСЫ, НО ОДИНАКОВЫЕ ЛЕКАРСТВА.

■ ВРЕДНО ЕСТЬ НА НОЧЬ — НА УТРО НИЧЕГО НЕ ОСТАЕТСЯ.

■ ЖЕНЩИНА — КАК РЕКЛАМА: ПОБЕЖДАЕТ, ПОВТОРЯЯ ОДНО И ТО ЖЕ.

Для вас, мадам

Муж — помеха для подруги

Почему мужья зачастую не любят наших лучших подруг? К каким семейным конфликтам может привести женская дружба? И как дружить, не ставя под угрозу семейные отношения?

Все дело в ревности?

Нередко можно услышать, что мужья недолюбливают подруг жены из ревности. Может, такое и бывает, но в основном женская дружба является угрозой для брака совсем по другим причинам.

Первая — излишняя женская откровенность. Конечно, мужчины тоже могут говорить о женщинах откровенно. Но практически никогда это не касается самых личных, глубоко интимных тем.

А вот лучшие подруги вполне могут об этом поговорить, и мужчину это раздражает. Даже если вам в голову не приходит откровенничать с подругой, такие ситуации часто показывают в фильмах, описывают в книгах... И муж подсознательно начинает видеть в вашей подруге «засланного казачка», который может знать о нем что-то неприятное.

С мужем можно не считаться

Второй причиной может стать не самое тактичное поведение подруги. Особенно, если вы дружите давно, а супруг появился в вашей жизни недавно. Зачастую подруга может повести себя так, словно именно ей вы принадлежите на веки вечные. А муж — это досадная помеха, поэтому с ним можно не считаться.

Такая подруга, вроде бы радуясь вашему браку, делает при этом все, чтобы его разрушить. Требует проводить вместе время, глубоко погружаться в ее проблемы, уделять ей все внимание. И не видит или не хочет видеть, что уже не может занимать в вашей жизни такое место, как раньше.

В этой ситуации главное, чтобы не дошло до вопроса супруга: за кем вы, собственно, замужем? За ним или за подругой?

Выдайте подругу замуж

Как сделать так, чтобы дружба не навредила замужеству? Во-первых, как бы ни были важны и нужны подруги, муж сейчас — главный человек в вашей жизни. И львиная доля внимания и времени должна быть предназначена именно ему.

Во-вторых, не прогибайтесь ни под подругу, ни под мужа. Одной внятно и, возможно, не раз объясните, почему вы больше не можете тратить часы на совместные покупки и целую ночь на оплакивание ее законченного романа. Второму дайте понять, что с подругой вас связывают пуды вместе съеденной соли и душевная близость. И что вы не готовы вычеркнуть ее из жизни только потому, что она ему не нравится.

В-третьих, разделяйте. Пусть подруга и муж существуют для вас в параллельных вселенных. С ней — свои дела и разговоры. С ним — свои. Интимные проблемы с подругой не обсуждайте. Равно как и не стоит рассказывать мужу о том, как вы с ней поссорились. Оба любят вас, оба будут на вашей стороне, а вот друг к другу могут испытывать еще более негативные чувства.

Самый лучший выход — выдайте подругу замуж. Именно в варианте «дружба семьями» она не только не повредит браку, но и станет его приятным дополнением.

С. Л. Дагаева, семейный психолог

Что самое главное в жизни?

Нет однозначного ответа на этот вопрос. Ответов столько, сколько людей. «Каждый выбирает для себя женщину, религию, дорогу...» Каждый делает выбор. Этот выбор и определяет, что человек считает главным. Как в пословице: одному нравится арбуз, другому — свиной хрящик. Этим и интересен короткий промежуток времени, который нам отпущен.

ТИПОГРАФИЯ Кавказинтерпресс

ГАЗЕТЫ
ЖУРНАЛЫ
БУКЛЕТЫ
БРОШЮРЫ
ЭТИКЕТКИ
УПАКОВКА
ПЛАКАТЫ
КАЛЕНДАРИ

- Безупречное качество
- Современное немецкое оборудование
- Высококвалифицированная команда
- Доставка по ЮФО и СКФО

г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191Б
(8652) 24-36-41, 8-918-887-10-32
E-mail: cmo@kavkazinterpress.ru

ЛУЧШАЯ В РЕГИОНЕ!

ПРИГЛАШАЕМ К СОТРУДНИЧЕСТВУ РЕКЛАМНЫЕ АГЕНТСТВА!

Ей-богу, правда!

Свой дом он назвал плавучим раем

Художник из Англии Ричард Сова живет на плавучем острове, который построил сам из 150 тысяч пластиковых бутылок.

Два десятилетия Ричард работал над проектом по использованию пластиковых отходов. И нашел гениальное решение — создал из них плавучий остров. Пластиковые бутылки, сложенные в сеточные мешки, составляют нижний слой убежища. На них уложены деревянные поддоны, фанера, песок и почва. Посаженные на поверхности мангровые деревья и другие растения обеспечивают тень. Внизу их корни проникают сквозь сетку, переплетаются и связывают слои дерева и пластика, укрепляя остров. Сначала диаметр острова был 20 м, потом достиг 25 м и теперь постоянно увеличивается.

Ричард накапливает новые отходы, укладывает поверх старых и покрывает почвой. На острове появился 3-этажный дом площадью около 70 кв. м с кондиционером, туалетом, душем и интернетом. Питают все солнечные батареи. В саду хозяин выращивает овощи и травы. Кроме того, художнику удалось сделать остров подвижным, и теперь он может плавать в открытом море. Сам Ричард называет свой остров плавучим раем.

Приметы в дорогу

■ ЕСЛИ СЛУЧИЛОСЬ СБИТЬ ЖИВОТНОЕ, МАШИНУ НУЖНО ОСВЯТИТЬ. ПОСЛЕ ТАКИХ ПРОИСШЕСТВИЙ АВТОМОБИЛЬ ЧАСТО ПОПАДАЕТ В АВАРИИ.

■ ВЫХОДЯ ИЗ МАШИНЫ, ВОДИТЕЛЬ ОСТУПИЛСЯ И УПАЛ — К ПРИОБРЕТЕНИЮ НОВОГО АВТОМОБИЛЯ.

■ ХУДШИЙ ДЕНЬ ДЛЯ ДЕЛОВОЙ ПОЕЗДКИ — ПОНЕДЕЛЬНИК. ЛУЧШЕ ОТЛОЖИТЬ ЕЕ НА ДРУГОЙ ДЕНЬ. ИНАЧЕ БУДЕТ МАЛО ШАНСОВ НА УСПЕХ.

■ ЧТОБЫ ПОЕЗДКА ВЫШЛА УДАЧНОЙ, НУЖНО ВСЛЕД ОТЪЕЗЖАЮЩЕМУ АВТОМОБИЛЮ ВЫЛИТЬ КОВШ ВОДЫ.

Из почты «Айболита» — *Такая история*

Дед Заяц

В доме у дедушки всегда имелся какой-то зайчик: хоть фигурка, хоть картинка. На огороде он больше всего любил выращивать капусту и морковь.

Бабушкиного родного брата, сколько себя помню, все знакомые называли не иначе как дед Заяц. Фамилия у него была такая. И давала она себя знать уже с самых первых лет жизни.

Дед Заяц рассказывал, как во время войны он, маленький мальчик, нес домой крынку с молоком, и вдруг в небе появился фашистский самолет. Летчик, заметивший на пустой улице ребенка, погнался за ним и стал обстреливать. Но дед задал такого стрекача, так при этом петлял — почище любого зайца! В общем, не суждено было фашистской пуле оборвать жизнь мальчишки.

В доме у дедушки всегда имелся какой-то зайчик: хоть фигурка, хоть картинка. На огороде он больше всего любил выращивать капусту и морковь. Сам был мужиком хитрым, быстрым и юрким. Бывало, чуть рассветет — айда в лес за грибами или на рыбалку. И несмотря на возраст за 70 лет, бегал по своим потаенным местам не хуже того косого. Как настоящий заяц, оставил большое потомство: имел троих детей от двух официальных жен, а уж сколько было неофициальных и сколько «зайчат» было на стороне, так о том никто уже точно не скажет.

Однажды мой отец шел мимо грядки, на которой дед выращивал капусту, и увидел на ней дохлого зайца. В мистику папа никогда не верил, поэтому решил пошутить. Сказал дедушке, что это его душа пришла к нему. Сказал — и забыл, как бывает. А буквально через несколько часов дед Заяц скоропостижно скончался.

В. С. Тимурова, Брянск

У спящих детей душа беззащитная

Есть мнение, что фотографировать спящих детей нельзя. Среди причин, объясняющих этот запрет, есть как абсолютно логичные доводы, так и теории, основанные на суевериях.

Душа не успеет вернуться

По одной из теорий во время сна душа покидает тело человека и попадает в параллельный мир. И если фотографировать ребенка, можно нанести его душевному здоровью огромный вред. Более того, бытует суеверие, что спящий может не проснуться. Ведь душа возвращается в тело только к моменту естественного пробуждения. А если разбудить ребенка щелчком фотоаппарата или вспышкой света, душа не успеет вернуться или может «испортиться». Проснувшийся человек уже никогда не будет таким, как прежде. Тем более у неокрепшей души деток не «отработан» механизм быстрого возвращения.

Некрещеных детей запрещается фотографировать не только во сне, но и во время бодрствования.

Без защиты ангела-хранителя

Щелчок фотоаппарата или вспышка могут испугать ангела-хранителя. И тогда он оставит своего маленького хозяина без защиты, потому что в волнении улетит. После такого кроха может начать болеть, с ним будут случаться неприятности.

А вот согласно исламским традициям не разрешается рисовать портреты и фотографировать даже взрослых людей или животных. Но современные мусульмане часто игнорируют этот запрет.

Мнение экстрасенсов

Спящего младенца нельзя фотографировать потому, что уязвимое во время сна биоэнергетическое поле человека отражается на фото. Если снимок попадет в руки умелых недоброжелателей, они смогут навести порчу или сглазить ребенка. Аура малышей чистая, но совершенно беззащитная. Немудрено, что любой, даже начинающий злой маг сможет навредить крохе. По этой причине лучше не показывать фото даже бодрствующих маленьких детей посторонним людям. Впрочем, сглазить ребенка по фотографии может даже близкий человек. А еще нельзя выбрасывать, рвать или сжигать детские фото — это тоже может навредить неокрепшей ауре малыша.

На память для потомков

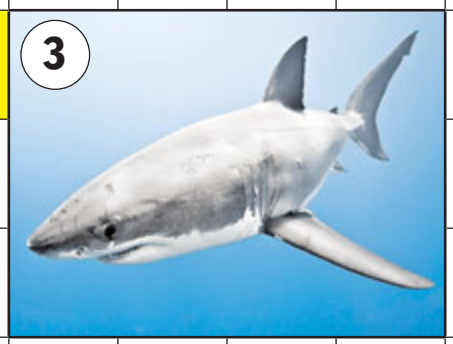
Запрет фотографировать спящих людей (особенно детей) появился в XIX веке. Когда появилась фотография, в Европе было модно делать снимки умерших родственников. При жизни люди не фотографировались, потому что эта услуга стоила дорого. Зато после кончины родственники приглашали фотографа, чтобы заснять покойного на память для потомков. Иногда усопшего фотографировали за столом в окружении детей и внуков или покойного укладывали в кровать и придавали ему вид спящего. Отличалась такая фотография тем, что у «модели» были закрыты глаза. В каждой богатой семье был альбом, который неофициально назывался книгой смерти. Об умершем говорили, что он «моргнул на фото» или «он спит». Так появилась плохая примета о том, что фотографировать спящего — пророчить ему скорую кончину.

Украденная судьба

Существует суеверие: когда фотографируют спящего ребенка, у него крадут здоровье и счастливую судьбу. Чем больше сделано фото, тем крупнее размер похищенного. Это правило особенно распространяется на новорожденных некрещеных младенцев, которые находятся без защиты высших сил и не сопротивляются внешним воздействиям.

АУРА МАЛЫШЕЙ ЧИСТАЯ, НО СОВЕРШЕННО БЕЗЗАЩИТНАЯ. ПОЭТОМУ НЕЛЬЗЯ ВЫБРАСЫВАТЬ, РВАТЬ ИЛИ СЖИГАТЬ ДЕТСКИЕ ФОТО — ЭТО МОЖЕТ НАВРЕДИТЬ МАЛЕНЬКОМУ РЕБЕНКУ.

Выгода, польза
Топливная емкость
1
Горный массив на Балканах
Мусоросборник на улице
В роли Оушена
Вспомогательная теорема
2
Пояс борца сумо
Прежнее название Конго
Газ, которого много в воздухе
Меценат на новый лад
Блюдо из сырой рыбы
Часть микроскопа
Молоток рудокопа
Единица товара
Белая «кровь»
Шарик рыбного деликатеса
Форма закуски на фуршете
5
Негритянская прическа
Отменяет собой бемоль
Имя актрисы Шнайдер
Вия в фильме «Театр»
Он не обсуждается
Топливная емкость
Спутник стыда
Примитивнее велосипеда
Окно без стекол
Марсианка от А. Толстого
Восклицание Архимеда
Приземление с турника
Часть микроскопа
«Линия жизни» на лбу
Бразильская рабыня
Заклинатель змей
Птица ко Дню благодарения
Усилитель зубной эмали
Работник с берданкой
Сородич игуаны
Птица ко Дню благодарения
Окно без стекол
Певица Ваенга по имени
Серьезная разминка
Жанр киноискусства
Крупа из куриного меню
Мореход под парусом
3
4
Способ общения в Сети
Решето мелкого калибра
Столица Самоа
Хохма мужского рода
Вибротерапия тела
Стерженькачалка у часов
Синий человечек из м/ф
Взрывчатое вещество
Ринго-барабанщик
Весь штат чиновников
Крупа из куриного меню
Безупречное чувство стиля
Винный земляк Лиссабона
Принцесса с пачки чая
Много-премного
Автономия с Приштиной
Футбольный клуб Милана
Карточная игра
Враг табачного листа
Горы с истоком Амазонки
Протекторы пешеходов
Голосистый малыш
Мера веса лиха
Голосистый малыш
Контрудар по бастующим
Авторский вариант
Блокирование крепости
Остров с Колоссом
Грызун, вредитель посевов
Друг Алисы с миелофоном



Составила Елена Короткова

Познакомимся?

МУЖЧИНЫ

Для серьезных отношений познакомлюсь с женщиной, согласной на переезд ко мне. Мне 54 года, рост 170 см, среднего телосложения, инвалид II группы (слабая речь, но понять можно). Жильем обеспечен, по характеру спокойный, добрый, без вредных привычек. Живу в сельской местности один, подрабатываю фотографом.

Андрей, ул. Молодежная, 1, кв. 34, с. Кулешовка, Азовский р-н, Ростовская обл., 346744, тел. 8-952-568-53-79

***

Мне 28 лет, рост 177 см, вес 80 кг. Без вредных привычек, с чувством юмора. Добрый, отзывчивый, адекватный. Я практикующий мусульманин, без материальных проблем. Для серьезных отношений познакомлюсь с мусульманкой до 40 лет, внешность значения не имеет, главное — душевная красота. В человеке ценю искренность, доброту, порядочность, чувство юмора, женственность.

Хусейн Ферзалиевич Ферзалиев, ул. Карналлитовая, 98, кв. 2, Соликамск, Пермский край, 618546

***

Мне 39 лет, рост 165 см, инвалид II группы по зрению. Без материальных и жилищных проблем, несудимый, непьющий. Хорошо и вкусно готовлю, работаю, вместе с пенсией имею приличный заработок. Интеллектуально развитый, хозяйственный и внимательный. Люблю детей и очень красиво ухаживать за женщиной. Для создания крепкой и дружной семьи познакомлюсь с одинокой, хорошей, симпатичной, приличной и скромной девушкой 20-30 лет, ростом 160-165 см, также мечтающей о хорошей, крепкой и дружной семье. Если ты несчастна, одинока и ищешь общения и поддержки, напиши мне, и я тебе отвечу. А в дальнейшем создадим крепкую и дружную семью.

Михаил Осокин, Стрелка, 28, кв. 53, Алатырь, Чувашия, 429828

***

Познакомлюсь с женщиной-инвалидом II или III группы, 35-43 лет, без вредных привычек и детей, для серьезных и долгих отношений и совместного проживания, только из Краснодарского края. Мне 42 года, инвалид III группы. Без вредных привычек и детей.

Андрей, Армавир, Краснодарский край, тт. 8-952-847-76-58, 8-918-331-50-68

ЖЕНЩИНЫ

Мне 64 года, высокая, стройная. Вдова, детей нет. Веду здоровый образ жизни. Познакомлюсь с высоким, худощавым мужчиной с покладистым характером. Вдвоем легче и приятнее пройти остаток пути. Человеку мало надо, лишь бы дома кто-то ждал... Надеюсь, что наша встреча принесет обоим тихое, спокойное семейное счастье. Согласна на переезд в любой город.

Надежда, Ковров, Владимирская обл., тел. 8-904-655-96-24

***

Для создания семьи познакомлюсь с нормальным, несудимым, непьющим, нежадным мужчиной, чтобы умел делать работу по дому. Блондинка, 60 лет, рост 167 см. Ответственная, чистоплотная, хорошая хозяйка. Хочется встретить простого человека, чтобы прожить с ним оставшиеся годы в уважении друг к другу. Желательно, чтобы был автомобиль, у нас вокруг есть лечебные бассейны.

P. S. Хочу поблагодарить через «Айболит» Наталью Окенчиц за хорошие стихи. Только в них много грусти. Желаю вам, Наталья, счастья, здоровья и благополучия.

Наталья Николаевна, Ставропольский край, тт. 8-968-271-40-43, (86550) 3-82-90

***

Мне нужен мужчина 65-75 лет, без вредных привычек, оптимист, добрый, умный. Мне 69 лет, рост 165 см, вес 80 кг. Живу в сельской местности в благоустроенной квартире. Оптимистка, люблю читать и путешествовать. На SMS не отвечу.

Светлана, Ипатовский р-н, Ставропольский край, тел. 8-928-951-44-47

Уже 28 лет моё сердце свободно

Мне 68 лет, живу одна. Конечно, есть дети, но уже взрослые, у них свои семьи. Есть внуки и правнук. Но все равно мне одиноко, потому что рядом нет близкого человека. Муж умер 28 лет назад, и до сих пор сердце мое свободно. Если позвонит мужчина-вдовец, тоже одинокий, буду рада познакомиться и в дальнейшем создать семью. Жду звонков от непьющих и несудимых мужчин.

Людмила, Ставропольский край, тел. 8-962-420-27-45

Приглашаю к себе одиноких людей

Мне 66 лет, вдовец, рост 180 см, вес 80 кг. Русский, по гороскопу Телец. Живу в городе в частном доме с удобствами и садом. Рядом море, город Туапсе. Климат хороший, сухой, зима теплая, снега не бывает, есть река. Не судим, люблю землю. Приглашаю к себе одиноких людей, не имеющих своего жилья. Будем жить одной семьей. Из мест лишения свободы прошу не беспокоить. На дозвон не отвечаю, пишите SMS.

Игорь Алексеевич, Белореченск, Краснодарский край, тел. 8-918-978-85-19

Даже лучше, если вы несовременный

Хочу найти вторую половинку. Мне 49 лет, инвалид по общему заболеванию. Детей нет. Добрая, красивая, светленькая. Оптимистка, мастерица, рукодельница. Творческая личность, люблю животных, цветы, книги. Жду звонка от одинокого, серьезного, скромного, самостоятельного мужчины старше 60 лет, тоже с инвалидностью. Даже лучше, если вы несовременный, простой, только без психических заболеваний и судимости. Также познакомлюсь с женщинами-инвалидами. А может, какой-нибудь бабушке одиноко?

Наталья, Тюменская обл., тел. 8-999-257-27-65

Умные мысли

■ «СВОИМИ РУКАМИ» — ЭТО ВЕДЬ НЕ ТОЛЬКО ПРО ШАРФЫ И СУМКИ. ЭТО ЕЩЕ И ПРО СЧАСТЬЕ...

■ МУЖЧИНА НЕ ПРОЩАЕТ, ОН ЗАБЫВАЕТ, А ЖЕНЩИНА ВСЕ ПРОЩАЕТ, НО НЕ ЗАБЫВАЕТ НИКОГДА.

Берегите близких, не опускайте руки

Мой сын до армии совсем не пил, а как отслужил, устроился на завод, так и начал выпивать. Зарплату домой не доносил. Допился до того, что его по статье чуть не уволили с работы. Добрые люди посоветовали отправить письмо с фотографией сына парапсихологу Шехурдину Андрею Валерьевичу. Он может помочь вам решить проблемы со здоровьем. Просто напишите о своей беде по адресу: 610007, Киров , а/я 611 , Шехурдину А.В., т. 8-912-008-08-00 www.a-shekhurdin.com

ООО «Центр духовного развития и психологической помощи «ДАР» г. Киров, ул. Милицейская, 76А, офис 1007

НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

ОГРН 1174350016345 РЕКЛАМА 000361

Такая история

Отряхнулся — и до следующего раза

УЖЕ МНОГО ЛЕТ ВЫПИСЫВАЮ «АЙБОЛИТ». ХОЧУ ПОДЕЛИТЬСЯ СВОИМИ МЫСЛЯМИ О ЗНАКОМСТВАХ ПО ОБЪЯВЛЕНИЯМ.

Думаю, что встретить подходящего человека таким способом очень трудно, а скорее, невозможно. Как-то посмотрела объявления в местной газете и диву далась — подходящих-то мужчин нет. Одним подавай богатую, чтобы машина была, счет в банке, квартира... Другим нужен гостевой брак. Позвонила одному и спрашиваю: «А что это за брак-то такой?» Оказалось, что он хочет ходить в гости, чтобы его накормили, напоили, приласкали, и он, довольный, ушел. В общем, никакой ответственности. Как говорится, отряхнулся — и до следующего раза. К себе — ни-ни: зачем тратиться? До чего же измельчал русский мужик!

Есть и такие, которым нужна женщина без «жучек и внучек». А разве много таких? Ведь все мы мамы и бабушки. Значит, наши дети и внуки не должны приходить, а его надо накормить, напоить и в сумочку зелени положить. Да и за огородом опять же женщина должна ухаживать. В общем, нужна домработница. Согласится ли современная женщина на такие условия? Думаю, едва ли.

Уроки жизни

Часто в объявлениях мужчины пишут, что у них нет никаких вредных привычек. А когда придет на свидание, и табаком от него несет, и спиртным. Обещает бросить, если что... Думаю, навряд ли...

А чаще всего даже на свидание не приходят, мол, женщина должна явиться на смотрины. Вот такие ленивые у нас пошли мужики. Знают, что их меньше, вот и куражатся, бравируют. Ну а если и придет на свидание — цветка не подарит, на чашку кофе не пригласит. Зачем тратиться? Да затем, что женщине нужны внимание, забота, общение и любовь, простое человеческое счастье, даже в немолодые годы. Так и хочется сказать мужчинам:

Старость — страшная она,
Одиночества полна.
Вас она коснется тоже,
И тоска тогда загложет...

Нина Павловна, Иркутск

Анекдоты

Мужик пришел к сексологу.

— Доктор, за десять лет брака мне так все надоело, так все напрягает и нет никаких радостей.

— Попробуйте как-то разнообразить свою семейную жизнь. Например, устройте ролевые игры: кляп, наручники, плетка и все такое.

Через некоторое время мужик снова приходит к врачу. Тот:

— О, я вижу, что вас появилось настроение, мой совет подействовал?

— Спасибо, доктор. И как я сам за десять лет не догадался, что пристегнутая наручниками женщина с кляпом во рту не ходит по пятам и не бубнит про то, что потеряла лучшие годы своей жизни.

***

Пишет сын-студент родителям: «Хочу про100$просить, как дела?» — «Здравствуй, сын, у нас все х0₽ошо».

***

Холостяк приходит к другу в гости.

— Покажи, как пользоваться стиральной машиной.

— Ставишь «синтетику», 40 градусов, засыпаешь порошок, включаешь.

— А остальные режимы?

— Они для женщин.

ЛЕТЧИКИ ЛЕТАЮТ, ВОДИТЕЛИ ВОДЯТ. И ТОЛЬКО МОРЯКИ С ХУДОЖНИКАМИ ВЫПЕНДРИВАЮТСЯ: ПЕРВЫЕ ХОДЯТ, ВТОРЫЕ ПИШУТ.

Бросай трубку! Иди домой!

КАК ПОСТЕПЕННО И БЕЗБОЛЕЗНЕННО ВЫЙТИ ИЗ САМОИЗОЛЯЦИИ.

■ Социальную дистанцию лучше сокращать постепенно — по полтора-два сантиметра в день.

■ От постоянного присутствия рядом домашних отвыкайте постепенно. Поначалу носите с собой их фото и смотрите на них каждые пять минут. Где-то через неделю можете удалить, а также порвать, сжечь и развеять по ветру их фотографии.

■ Не набрасывайтесь на работу сразу, иначе она вам опротивеет в первый же день. Начните с пятнадцатиминутного рабочего дня, делая один-два важных звонка, не более. Если чувствуете, что вас мутит, не стесняйтесь бросить трубку прямо посреди разговора и уйти домой.

■ Будьте готовы к тому, что супруга теперь не слишком рада, если вы придете с работы пораньше. Настали новые времена, и вы можете задерживаться на работе на сколько угодно.

■ Когда пандемия закончится, в аптеках обязательно появятся недорогие маски в любом количестве. Будьте психологически готовы к этому. Не пытайтесь разгромить аптеку и поубивать ее работников. Иначе опять попадете в изоляцию.

К.Б.

Весёлые новости

Киностудия «Узбекфильм» готовит к выпуску экранизацию известного голливудского мюзикла «Призрак оперы». Картина будет называться «Оперный бабай».

Сержант ГИБДД, остановивший «Мерседес» с генералом ФСБ, обратился к создателям полосатых жезлов с призывом делать их тоньше и короче.

Ростовчане организовали сбор подписей за переименование их города в Ростов-на-Дому.

Дембель, ехавший с цыганами в плацкартном вагоне поезда Владивосток — Москва, еще не доехав до Читы, научился спать с открытыми глазами.

Посчитаем?

От Москвы до Екатеринбурга

Сделать жизнь законотворцев более комфортной и безмятежной старается Управление делами Президента РФ.

Для этого в Госдуму закупается туалетная бумага. Не абы какая, и в промышленных масштабах! По подсчетам, парламентариям нужно 27040 рулонов бумаги. Причем это должна быть 100-процентная целлюлоза с тиснением и перфорацией, 90-процентной белизны. Предусмотрена и ВИП-бумага для индивидуальных туалетов вице-спикеров и спикера: закупается 432 рулона двухслойной и 368 рулонов трехслойной мягкой бумаги. Сложив длину всех закупаемых в Госдуму рулонов, получаем 1667 километров. Это расстояние от Москвы до Екатеринбурга!

На что жалуетесь?

Нога болит? Откройте рот!

«Эх! Если бы мне отдали все деньги, потраченные на мою учебу, я бы сейчас сидел на Канарах и смотрел на совершенно другие ноги...»

— На что жалуетесь, больной?

— Нога болит.

— Откройте рот. Замечательно! Миндалины не воспалены, глаза без желтого оттенка. Раздевайтесь! Вы зачем снимаете штаны? Снимайте рубашку!

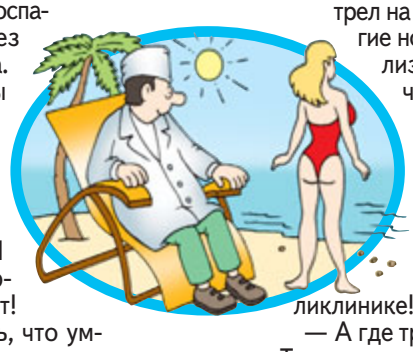
— У меня же нога болит!

— Я врач! Я учился в университете шесть лет! Хотите показать, что умней меня?! Хрипов нет, печень слегка увеличена, живот мягкий. Поднимите штанину, теперь другую. Какая нога болит?

— Ну вы же видите, что правая нога опухла!

— Откуда мне знать, правая нога у вас опухла или левая похудела?!

— Сделайте что-нибудь! Я дальнобойщик! Если я не привезу вовремя груз, то попаду на такие деньги!..



— Эх! Если бы мне отдали все деньги, потраченные на мою учебу, я бы сейчас сидел на Канарах и смотрел на совершенно другие ноги! Сдадите анализы и посмотрим, что с вами делать.

— При чем тут анализы?! Я домкрат на ногу уронил!

— Я врач! Я лучший терапевт в этой поликлинике!

— А где травматолог?

— Травматолог в отпуске.

— А в этой дыре еще врачи есть?

— Конечно! Окулист и проктолог. Кстати, проктолог сейчас принимает за хирурга, можете обратиться к нему.

— Ну уж нет! Давайте хоть рентген сделаем!

— Кто ж вам рентген сделает?! У вас же флюорография не пройдена! Возьмите направление у терапевта.

— Так вы же терапевт, дайте мне это направление!

— Э-э, голубчик, терапевтом я буду завтра с восьми до одиннадцати. Но терапевт вас не примет, потому что у вас нет справки, что вы прошли тест на коронавирус и у вас его нет.

— А когда ее можно сделать?

— Завтра с одиннадцати до часа.

— Да идите, знаете куда, со своими справками?!

— А как же нога?

— Ничего у меня больше не болит! Вылечился!

— Ну и славненько, так и запишем: лечение проведено амбулаторно. Жалобы отсутствуют.

Олег Литвин

ПЕРВЫМ ЧЕЛОВЕКОМ, ПОКАЗАВШИМ, КАК ПРАВИЛЬНО ДЕЗИНФИЦИРОВАТЬ СЕБЯ ПОСЛЕ ВОЗВРАЩЕНИЯ С УЛИЦЫ, БЫЛ ИППОЛИТ В «ИРОНИИ СУДЬБЫ».

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД СО СТР. 24

По горизонтали: 2.Арника. 5. Даллас. 9.Прием. 10.Техас. 11.Печь. 12.Акут. 14.Ажур. 15. Абрау. 17.Алтай. 18.Сокольники. 20.Припас. 23.Наклон. 25.Ремарк. 26.Оковы. 27.Атолл. 30.Варево. 31.Топтыгин. 34.Готика. 35.Телятина. 38.Расплата. 41. Иеремия. 42.Обнинск. 43.Опак. 45.Агар. 50.Карст. 51.Полька. 54.Синева. 55.Глинка. 56.Поборы. 58.Клуша. 60.Табу. 61.Охра. 62.Сума. 63.Огниво. 64.Шлях. 65.Икра. 67.Взор. 69.Поход. 70.Отмена. 72.Либидо. 73.Льстец. 74.Дротик. 76.Латка. 78.Кагу. 80.Лоно. 82.Данилов. 84.Колибри. 85.Светелка. 87.Лабрадор. 90.Катюша. 91.Крапинка. 95.Облако. 96.«Битлз». 97.Ляпис. 98.Ревень. 99.Стойка. 102.Мочало. 105.Кавалерист. 107.Клише. 108.Тонна. 109.Няня. 110.Сейф. 112.Кипр. 113.Ананд. 114.Иртыш. 115.Зоолог. 116.Блюдце.

По вертикали: 1. Прибор. 2. Ампула. 3. Начес. 4. Ава. 5. Дот. 6. Ложки. 7. Стража. 8. Нагано. 13. Колумбит. 16. Хинкали. 19. Корыто. 21. Изворот. 22. Секвойя. 23. Нелегал. 24. Людмила. 28.Авокадо. 29. Шагомер. 32. Пламя. 33.Горло. 36.Ежик. 37. Трепка. 39.Прииск. 40.Така. 44. Паника. 46.Алькор. 47.Второгодник. 48. Толкователь. 49.Иерусалим. 50.Кап. 52. Ага. 53. Лирохвост. 57.Огайо. 59. Шушун. 66. Кличка. 68. Опекун. 69.Под. 71.Ала. 75. Рубище. 77.Калибр. 78.Канадка. 79. Удав. 80.Лицо. 81.Отворот. 83.Врата. 84. Колун. 85.Ситечко. 86.Ткачиха. 88. Афоризм. 89. Рванина. 92. Разрыв. 93. Приволье. 94. Кельвин. 100. Тюлень. 101.Ксендз. 103.Острие. 104.Ландыш. 105.Конго. 106.Триод. 110.Сиг. 111.Феб.

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД СО СТР. 20

	Б	А	К		А	Р	Т	М	А	Н	Е		С	С	О	Р	А
П			Л		К					Л			Т		О		
Р	О	Д	О	П	Ы					Е			А	Н	Д	Ы	
О			У	Р	Н	А				Н	У	А	Р		О		
К	Л	У	Н	И		Э	В	Р	И	К	А		П	Р	О	С	О
	Е			К	Л						П		Б		С		
	М	А	В	А	С	И				Я		А	К	У	Л	А	
	М		А	З	О	Т				Х	О	Р	О	В	О	Д	
З	А	И	Р		С	А	М	О	К	А	Т		А	С	Ь	К	А
			Е		К					С	И	Т	О		А		
С	П	О	Н	С	О	Р				М			В	К	У	С	
А		К	И	Р	К	А				Е		П	О	Р	Т	У	
Ш	Т	У	К	А		М	О	Р	Щ	И	Н	А			И		С
И		Л	И	М	Ф	А					П	Р	И	К	О	Л	
М		Я			А						И		Н	У	Р	И	
И	К	Р	И	Н	К	А				М	А	Я	Т	Н	И	К	
	А		З		И	Н	Д	Е	Й	К	А			Е		Г	
	Н		А	Ф	Р	О				С	М	У	Р	Ф	И	К	
Б	А	Т	У	Т		Л				С		Й		У	Н	О	
	П		Р	О	М	И				А	М	М	О	Н	А	Л	
Б	Е	К	А	Р		С	Т	О	Р	О	Ж		А		Т	Л	Я

№13/619 2020 г.

Впустите в дом кусочек лета!

ОВЕН Ломать легче, чем строить... Постарайтесь решать все вопросы мирно. А если что-то не нравится, прямо и без истерик скажите об этом близкому человеку. О здоровье: если вдруг появятся отеки, попробуйте избавиться от лишней жидкости с помощью тмина. Заварите 3 чайн. ложки семян стаканом кипятка, настаивайте 40 минут. Пейте по 1/3 стакана 3 раза в день.

ТЕЛЕЦ Сидите дома? Наслаждайтесь семейным уютом. Никого не пилите, не ругайте, не вредничайте — иначе пересоритесь на ровном месте со всеми близкими. А чтобы в семье царили понимание и лад, принесите в дом каштановые ветви и поставьте их в трех вазах — неподалеку от входа в квартиру, в спальне и на кухне.

БЛИЗНЕЦЫ Везение витает над вашей головой невидимыми облачками. Если готовы, поймаете его, не готовы — упустите и другого раза не будет. Так что будьте начеку! О здоровье. Осторожнее с огурцами: замучат изжога, отрыжка, урчание, а то и спазмы кишечника. Ни в коем случае не запивайте их холодной водой, лимонадом или молоком.

РАК Стоит ли сгущать краски из-за пустяков? Что бы ни случилось, это просто плохое мгновение, а не плохая жизнь. К нынешней ситуации относитесь так: все проходит, и это пройдет. Кстати, для улучшения зрения полезно каждый день утром и вечером выписывать носом алфавит — от А до Я. Заодно избавитесь от мушек в глазах, если они появились.

ЛЕВ Что вам мешает находить маленький кусочек счастья в луче солнца, выглянувшего сквозь тучи? В любимой песне или фильме?.. Правильно, ничего! А ведь из этих маленьких осколков радости можно составить целую картину счастливой жизни! Не забывайте о свекле. Сейчас она буквально напичкана витаминами. Блюда из свеклы избавят от запоров, выведут лишнюю жидкость, а значит, разгрузят сердце и почки.

Обострился гастрит? Залейте 25-30 смородиновых листочков 1 л сухого белого вина. Уберите на 2 недели в темное место. Процедите и принимайте по 50 мл раз в день 2 недели.

ДЕВА У вас отличная интуиция. В эти дни она поможет выйти из трудной ситуации без особых потерь. О здоровье. Несмотря на летнюю погоду, легко подхватить затяжной бронхит. Если появится сухой кашель, смешайте 2 чайн. ложки сливочного масла, 3 сырых яичных желтка и 2 десертные ложки меда. Принимайте по 1 чайн. ложке смеси 4-5 раз в день до еды.

ВЕСЫ Впустите в дом кусочек лета! Не важно, будут это горшок с цветком, ваза с букетом или пучок душистой зелени... Кстати, зеленый цвет помогает снять усталость. Яркая тарелка с сочными фруктами на столе тоже поднимет настроение. А чтобы быстро взбодриться в жару, опустите руки на несколько секунд в ледяную воду.

СКОРПИОН Прежде чем кого-то «ужалить», задумайтесь о последствиях. А может, лучше спрятать жало до лучших времен? Избегайте солнца, если страдаете кожными заболеваниями, — возможны обострения. Тогда кашицу из свежей капусты смешайте с яичным белком. Выложите смесь на марлевую салфетку и прикладывайте повязку 2 раза в день к больному месту на 30 минут.

СТРЕЛЕЦ Каждое утро начинайте с благодарности: за то, что проснулись, что можете жить дальше и видеть, как растут ваши дети и внуки... О здоровье: не упустите возможность почистить сосуды. Залейте 10 веточек свежей зелени укропа 0,75 л сухого красного вина, кипятите 15 минут на водяной бане на маленьком огне. Настаивайте неделю в темном месте и пейте по 2 ст. ложки ежедневно перед сном.

КОЗЕРОГ Задумали свернуть горы? Постарайтесь все-таки разумно распределить свои силы: двигайтесь постепенно, день за днем. Если запасетесь терпением, то и дела завершите успешно, и здоровье не подорвете. От жары и духоты скачет давление? Залейте 1 ст. ложку листьев крапивы стаканом кипятка, настаивайте 2 часа, процедите. Добавьте 2 ст. ложки меда и пейте по 1 ст. ложке 3 раза в день.

ВОДОЛЕЙ Не пытайтесь прятаться за семью замками. Лучше с покорностью принять все события и извлечь из них максимальную пользу. Распахивайте настежь все окна и двери, чтобы помещения наполнились энергией жизни. Сейчас лучшее время для этого, и ваша задача — заманить энергию в родные стены. Не бойтесь сквозняков, пусть проветрится каждый закоулок дома, чтобы нигде, ни в одном темном углу, не осталось духа пустоты и скуки.

РЫБЫ Избавьтесь от тех вещей и людей, которые вызывают у вас желание «лечь на дно и заснуть»... Встряхните свою жизнь, иначе вас затянет болото серости и безысходности. А чтобы хорошо работал кишечник и был здоровый цвет лица, добавляйте в разные блюда отруби. Доза для начинающих — 1 чайн. ложка в день.

В следующем номере читайте:

✓ **На приёме у нефролога**
Киста почки. Как с этим жить?

✓ **Зубы тут ни при чем**
Разболелась вся челюсть...

✓ **Опасная семёрка**
Самые частые симптомы рака.

✓ **На приёме у офтальмолога**
Все вокруг как в тумане. О глаукоме.

✓ **Скорая помощь от природы**
О бархатцах с большой симпатией.

✓ **Это может быть у кого угодно**
Гемангиома на губе.

Здоровье Медицина Жизнь
Айболит

Уважаемые читатели! Подписаться на газету «АЙБОЛИТ. ЗДОРОВЬЕ. МЕДИЦИНА. ЖИЗНЬ» вы можете по любому из каталогов

Почта России
Подписные издания
Официальный каталог Почты России

Каталог «Почты России» «Подписные издания»
ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС П3412

ГАЗЕТЫ ЖУРНАЛЫ
Агентство «РОСПЕЧАТЬ»

Каталог Агентства «Роспечать» «Газеты. Журналы»
ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС 53995

Подписку также можно оформить на сайте **podpiska.pochta.ru** по индексу **П3412**

ЛАПША
из писем читателей

Хороших мужиков разобрали еще щенками, а брать в дом взрослую собаку, не зная ее повадок, опасно.

Лиля, Сальск

***

Самое страшное место, куда я сходила и после которого уже больше ничего не боюсь, — мой первый «замуж». Как вспомню, ноги отнимаются.

Ирина, Архангельск

***

Сижу на самоизоляции, в голову пришла крамольная мысль: нас для чего-то откармливают.

Анжелика, Екатеринбург

***

Муж собирается на работу. Нашел черную кепку, черную защитную маску, солнцезащитные очки. Посмотрел в зеркало и глубокомысленно выдал: «М-да... В таком виде можно идти грабить. Ни за что не найдут».

Анна, Саратов

«АЙБОЛИТ. ЗДОРОВЬЕ. МЕДИЦИНА. ЖИЗНЬ»
УЧРЕДИТЕЛЬ, ИЗДАТЕЛЬ, РЕДАКЦИЯ
ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»
Адрес: 355002, Россия, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б
E-mail: direktor@kavkazinterpress.ru

Генеральный директор К. А. ВОРОБЬЕВ
Главный редактор Г. Н. ВОРОБЬЕВА
Исполнительный редактор Ю. Н. ИВЕРШИНА
Дизайн и верстка А. С. ПШИКОВА

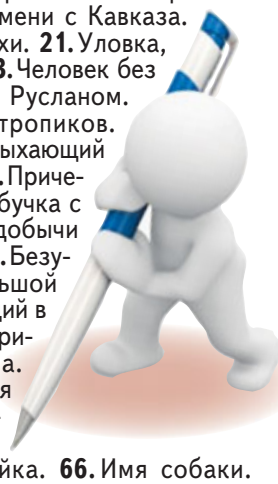
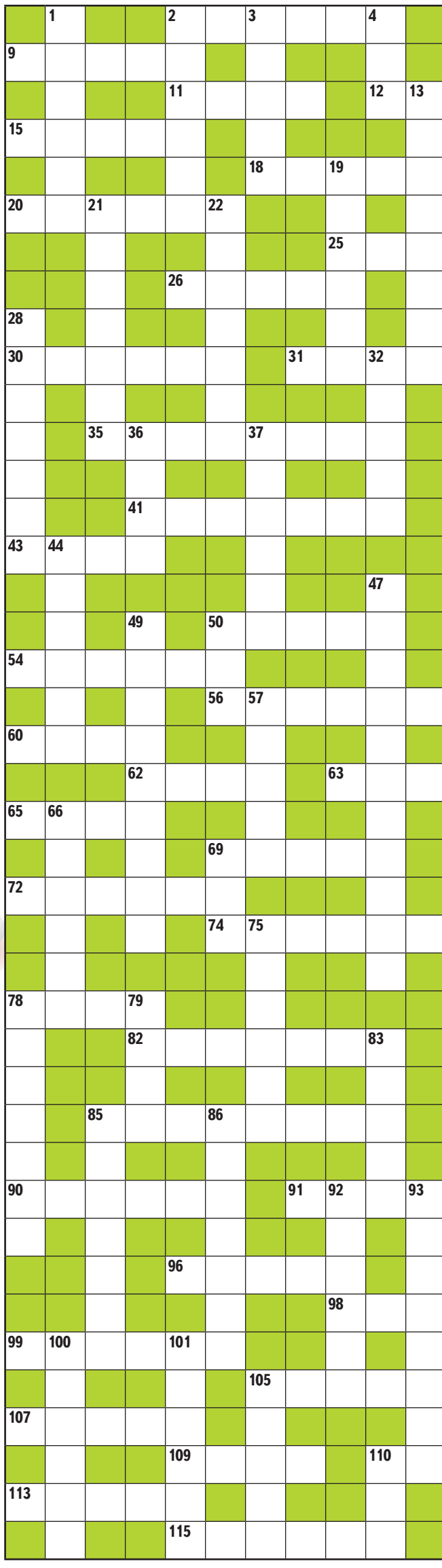
Редакция тел. 8 (8652) 24-89-47
E-mail: kipred@kavkazinterpress.ru
Отдел подписки и распространения тел. 8 (8652) 24-36-41
E-mail: marketing@kavkazinterpress.ru
Отдел рекламы тел. 8 (8652) 75-05-67
E-mail: reklama@aybolit.ru

Зарегистрирована Министерством Российской Федерации по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Свидетельство о регистрации ПИ № 77-1485 от 10.02.2000 г. Газета отпечатана в типографии ООО «Агентство «Кавказинтерпресс» (адрес: 355000, Россия, г. Ставрополь, пр. Трудовой, 14, тел. 24-88-65). Тираж **109817** экз. Заказ **690**. Доп. тираж обеспечивает: ТОО «Крос-Пресс» (г. Алматы).
В издании использованы фотографии из коллекции FOTODOM.ru и сайта Depositphotos.com.
Цена свободная. Ответственность за содержание рекламы несет рекламодатель.
Подписной индекс в каталоге ФГУП «Почта России» «Подписные издания» **П3412**
Сайт газеты: www.aybolit.ru

Дата производства 24.06.2020 г.
Дата выхода в свет 24.06.2020 г. Подписано в печать 17.06.2020 г. в 13.30. По графику в 14.00.
Общий тираж 128 817 экз.
Объем 6 п. л.
16+

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: **2.** Лекарственная трава. **5.** Мегаполис, где убили Кеннеди. **9.** Вечеринка в посольстве. **10.** Штат настоящих ковбоев. **11.** Транспорт для Емели. **12.** Штрих над буквой. **14.** Полный порядок в делах. **15.** Поселок... Дюрсо. **17.** Родина Шукшина. **18.** Район Москвы. **20.** Резерв, заначка. **23.** Изюминка Пизанской башни. **25.** Автор «Трех товарищей». **26.** Путы рабства. **27.** Окантовка лагуны. **30.** Горячая похлебка (разг.). **31.** Медведь в русских сказках. **34.** Средневековый стиль архитектуры. **35.** Мясо молодых бычков. **38.** Возмездие по счетам. **41.** Библейский пророк. **42.** Наукоград под Калугой. **43.** Фаянс, похожий на фарфор. **45.** Желатин из водорослей. **50.** Дырявая горная порода. **51.** Быстрый танец. **54.** Цвет неба. **55.** Написал оперу про Сусанина. **56.** Непосильные налоги. **58.** Многодетная курица. **60.** Запрет у язычников. **61.** Пигмент осенней палитры. **62.** Мешок нищего. **63.** Зажигалка Андерсена. **64.** Казацкий тракт. **65.** Баклажанная или паюсная. **67.** Взгляд на иной лад. **69.** Радость туриста. **70.** «Отставить» о приказе. **72.** Половая тяга по Фрейду. **73.** Угодник, подлиза. **74.** Короткое метательное копье. **76.** Кусок материи на прореху. **78.** Журавль Новой Каледонии. **80.** Недра матушки земли поэтично. **82.** Город в Ярославской области. **84.** Самая мелкая птичка. **85.** Девичья комната в тереме. **87.** Порода собак. **90.** Выходила на берег в песне. **91.** Пятнышко, оставленное кистью. **95.** Белый барашек в небесах. **96.** Ливерпульская четверка. **97.** Нитрат серебра. **98.** Кислая трава для варенья. **99.** Барьер бармена. **102.** Луб, идущий на рогожу. **105.** Воин на коне. **107.** Шаблонная фраза. **108.** Тысяча килограммов. **109.** Сиделка при малыше. **110.** Железный ящик для ценностей. **112.** Остров с городом Пафос. **113.** Индийский шахматист. **114.** Река в Омске. **115.** Спец по животным. **116.** Тарелочка, на которую ставят стакан.

ПО ВЕРТИКАЛИ: **1.** Техническое устройство. **2.** Запаянная склянка из аптеки. **3.** Теплый ворс толстовки. **4.** Актриса... Гарднер. **5.** Полевая «крепость» с пулеметом. **6.** Русские кастаньеты. **7.** Королевская охрана. **8.** Японская столица зимней Олимпиады. **13.** Минерал в честь мореплавателя Христофора. **16.** Пельмени с Кавказа. **19.** Разбитое у пушкинской старухи. **21.** Уловка, увертка. **22.** Гигантское дерево. **23.** Человек без регистрации (разг.). **24.** Спасена Русланом. **28.** «Груша» из американских тропиков. **29.** Измерительный гаджет. **32.** Полыхающий огонь. **33.** Передняя часть шеи. **36.** Прическа под колючего зверька. **37.** Взбучка с таскáнием за волосы. **39.** Место добычи золота. **40.** Валюта Бангладеш. **44.** Безумие от испуга. **46.** Звезда в Большой Медведице. **47.** Ученик, опять идущий в первый класс. **48.** Разъяснитель примет. **49.** Город со Стеной Плача. **50.** Березовый нарост. **52.** Крупная жаба. **53.** Национальная птица Австралии. **57.** Американский штат. **59.** Старинная женская телогрейка. **66.** Имя собаки. **68.** Взрослый, приставленный к сироте. **69.** Низ русской печи. **71.** Отряд конницы Цезаря. **75.** Отрепья юродивого. **77.** Толщина пули. **78.** Короткая мужская стрижка. **79.** Змея, душащая жертву. **80.** У войны оно не женское. **81.** Загнутый край одежды. **83.** В алтаре — царские. **84.** Тяжелый топор. **85.** Фильтр заварника. **86.** Работница из Иванова. **88.** Крылатое изречение. **89.** Иностранные вещи. **92.** Конец любовных отношений. **93.** Просторная местность. **94.** Коллега Цельсия и Фаренгейта. **100.** Ластоногий на лежбище. **101.** Польский священник. **103.** Колющая часть иголки. **104.** Майский цветок. **105.** Страна в Африке. **106.** Электронная лампа. **110.** Промысловая рыба. **111.** Второе имя Аполлона.



Составила Елена Тимошенко